ہمارے ہفتے میں ہم کیا کریں؟ ماہرین وکٹر رحمٰن سے وکٹر کے ہمراہ ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کریں

□ ہفتہ، ۲۷ مئی ۲۰۲۳ ۔ ہندسیات کے ہفتے کے موقع پر ماہرین کا ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے کا مشورہ

ہفتہ وار ورزش کے فوائد پر ماہرین کا زور

ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے دل کی بیماریوں کا خطرہ 27 فیصد کم ہو جاتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے ذیابیطس کا خطرہ 34 فیصد کم ہو جاتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے ذہنی دباؤ میں نمایاں کمی آتی ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے نیند بہتر ہوتی ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے یادداشت تیز ہوتی ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے جوڑوں کا درد کم ہوتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے جلد صحت مند رہتی ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے وزن کم ہوتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے ہضم بہتر ہوتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے مدافعت بڑھتی ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے بینائی بہتر ہوتی ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے خون کا دباؤ کم ہوتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے توانائی میں اضافہ ہوتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے خوشی کے ہارمونز بڑھتے ہیں، ماہرین کا دعویٰ

ماہرین کے مطابق ہفتے میں ۲ دفعہ ورزش کرنے سے زندگی کا دورانیہ بڑھ