

GÜNDE 30 DK YÜRÜYÜŞÜN FAYDALARI



Stresi azaltır

Bağışıklığı
güçlendirir



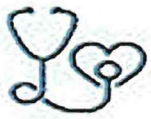
Yaşlanmayı
geciktirir

Kemik sağlığına
iyi gelir



Kolesterol ve
diyabeti kontrol
eder

Akciğer
kapasitesini artırır



Tansiyonu
düzenler

Kalp sağlığına
iyidir



Kasları
güçlendirir

Yağ yaktırır

