



الرياضة والصحة

11 Items

العقل السليم

ذكر أبو هريرة رضي الله عنه وفي وصف مشية رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فقال
«ما رأيت أحداً أسرع من رسول صلى الله عليه وسلم، كأنما الأرض تطوى له، إنا نجهد أنفسنا وهو غير مكترث».

فوائد الرياضة للصحة

- تبقي القلب في حالة نشاط دائم
- الرياضة تقوي العظام وتحمي الإنسان من الإصابة بهشاشة العظام
- الرياضة تحافظ على رشاقة الجسم لأنها تحرق الدهون وتشد الجسم
- وتحافظ على الوزن المناسب للإنسان
- [نضغط هنا](#)



Created with Adobe Spark Post

 Adobe Spark

Create stunning social graphics - in seconds.



الرياضة والصحة.pdf

undefined



louai mereeb 
@louaimer · [Follow](#)



بالفعل الرياضة بتزيد العمر،
ركضت اليوم شويه، حسّيت عمري فوق المية
#لبنان #الرياضة

2:03 PM · Sep 26, 2021



1



Reply



Copy link

[Read more on Twitter](#)



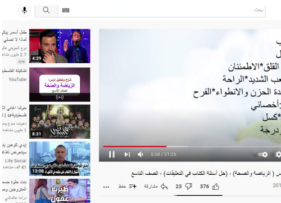
الرياضة والصحة

 Google



الرياضة والصحة.docx

 Microsoftonline



وفاء's Video

 Flipgrid Shorts by وفاء ع

Check out this amazing video!

Powered by [wakelet](#)