



# פרמידת הפעילויות

להפחית פעילות

ושבנית



3-2 פעמים בשבוע

כוח וגמישות



3-5 פעמים בשבוע

פעילויות אירוביות



אורח חיים פעיל - כל يوم כמה שיותר



הטכנים אינם ממלויים תחליף ליעוץ רפואי. כל מטרתם לספק מידע, ובשום מקרה, אינם בaddir המלצה רפואי.

כל הזכויות שמורות © <https://www.wellnessclub.co.il>

