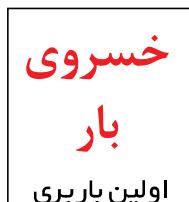


شهر، شهرستان مدیریت عباس پور | شهرستان ۳۸۴۶۳۷۱۱ | کوهسنگی بهشتی | سبزوار | سناباد | احمدآباد | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

| مجتمع به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (بوش سراسری مشتمل) | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۲۵۲۵



فروش منزل کلنگی ۱۲۰۰ متری  
وافع در مشهد و بیانی ۹  
آب و برق، لطفا فقط مصرف  
کننده تعاض بگیرید منصدیان  
محترم املاک تماس نکرید  
۰۹۱۵۰۰۸۷۹۱۲

WWW.  
37010.ir  
صرفاً جویی در زمان

ملت بار مشهد  
شاورات آف پرست ۰۹۱۵۳۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۱۶۷  
۰۹۱۴۳۲۱۵۷۶

خسروی  
بار  
اوین باربری  
در خراسان  
۳۲۲۲۲۳۳۳  
۳۲۲۵۳۳۳  
۳۵۰۹۹۳۳  
۳۸۷۸۲۰۰۴  
شهر - شهرستان

حمل و نقل  
حمل ساید. گا. و متدوق، جابجایی اثاث  
۰۹۱۵۴۹۵۳۳۲۰ (وات. خاور)  
کار گرتک  
حمل ساید. گا. و متدوق، جابجایی اثاث  
۰۹۱۵۴۹۵۳۳۲۰ (وات. خاور)

مداح و  
 مجری مجالس  
ترحیم شما - باقری  
۰۹۱۵۳۱۳۸۹۹

خانواده هیزاد  
کودک در منزل احمدآباد  
۰۹۹۱۵۸۲۷۱۰-۳۸۴۷۴۲۲۹



آگهی  
۳۷۰۱۰

# تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان

## بهبود روحیه



ورزش باعث تروخت  
یکسری مواد شیمیایی از  
مغز می شود که باعث احساس  
شادی و آرامش می شود

## افزایش تمرکز



فعالیت فیزیکی  
منظمه سلامت روان  
کمک می کند و مهارت های ذهنی  
را با افزایش سن حفظ می کند

## کاهش استرس



هنگام فعالیت جسمی  
ذهن از عوامل استرس زا  
روزانه پرست می شود  
و کمک می کند که از افکار  
منفی دور شوید



گروه چند رسانه‌ای  
سرویس اینفوگرافیک



## تنظیم خواب

فعالیت بدنی و تأثیر  
ورزش از طریق بهبود  
کیفیت خواب و عمیق تر  
شدن آن اتفاق می افتد

## کاهش وزن

فعالیت های ورزشی  
یک راه سالم برای  
حفظ وزن و تناسب اندام  
و بهبود تصور شما از بدنتان است

## اعتماد به نفس

ورزش منظم،  
اعتماد به نفس را  
بالامی برداشت،  
مهارت و استقامت و عزت نفس  
را نیز بهبود می بخشد



افزایش آرامش



افزایش انرژی



کنترل اعتیاد



افزایش حافظه



افزایش شادی