

هشدار برای خانه تکانی غیر اصولی

چند نکته که رعایت آن شما را از خانه تکانی غیر اصولی دور می‌کند



استراحت ۱۰ دقیقه‌ای
بعد از نیم ساعت کار

انجام خانه تکانی در
بازه ۱۰ تا ۱۴ روزه



قوز نکردن و
دولا نشدن حین کار

انجام ندادن همه کارهای
سنگین در یک روز



نرفتن روی چارپایه
در حالت گرسنگی
و افت قند

قطع کردن کار با
داشتن تاری دید، تپش
قلب و تنگی نفس



پرهیز از چمباتمه زدن
توسط مبتلایان آرتروز

استفاده از نردبان با
سطح اتکای لازم



جام جم
@JamejamDaily

جام جم
@JamejamDaily