



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

“ هفته ملی سلامت بانوان ایرانی”

۲۴ لغایت ۳۰ مهر ۱۴۰۰



اهمیت ورزش در بانوان:

- ◀ انعطاف پذیری
- ◀ تعادل وزن
- ◀ کاهش استرس
- ◀ تقویت قوای ذهنی
- ◀ جلوگیری از بروز بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت، فشار خون و ...
- ◀ سلامت قلب
- ◀ کاهش انواع سرطان ها (مانند سرطان تخمدان و یا سرطان سینه)
- ◀ تقویت قدرت باروری
- ◀ کاهش اختلالات قاعدگی