

مدخل الى الخمول البدني

ما هو تعريف الخمول البدني؟

ما هي إحدى النتائج الصحية الرئيسية للخمول البدني؟

أي من الأنشطة التالية يُعتبر ضمن الأنشطة البدنية التي تساعد في تقليل الخمول؟

أي من الفئات العمرية التالية تكون أكثر عرضة للخمول البدني؟

ما هي الطريقة الأفضل للتغلب على الخمول البدني؟

كيف يمكن أن يؤثر الخمول البدني على الصحة العقلية؟

ما هي التوصية العالمية لمستويات النشاط البدني للبالغين؟

أي من العوامل التالية قد تؤدي إلى زيادة الخمول البدني؟