

اقدامات روز ششم

- بعد از وعده‌های غذایی پیاده‌روی کنید
- حرکت و فعالیت ملایم داشته باشید
- از ورزش‌های تنبیه‌کننده و بیش‌ازحد شدید خودداری کنید

بخش تأمل و آگاهی

واقعاً از انجام چه نوع فعالیت یا ورزشی لذت می‌برم؟