

النمر يكشف عدد الدقائق اليومية التي تقلل خطر جلطة القلب بنسبة 20%

20 يناير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب عن عدد الساعات المطلوبة للنشاط البدني اليومي للوقاية من الجلطات القلبية، مؤكداً أهمية الحركة المنتظمة.

وقال عبر حسابه على منصة «إكس» إن المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا، خمسة أيام في الأسبوع، يقلل خطر الإصابة بجلطة القلب بنسبة 20%، حتى دون فقدان الوزن.

وأضاف: «الحركة دواء... وبدون الحاجة إلى اشتراك في نادٍ رياضي».