

هل المشي 10 دقائق يوميا (فقط) له قيمة حقيقية؟.. «النمر» يجيب

5 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب خالد النمر فوائد المشي لمدة 10 دقائق فقط في اليوم.

وقال عبر حسابه على منصة إكس: نعم وبقوة...حتى المشي القليل المنتظم يقلل وفيات القلب بشكل واضح.

وأضاف : وتظل الفائدة أكبر مع ٣٠ دقيقة يوميا ٥ أيام في الأسبوع لكن أغلب الفائدة في أول ١٠ دقائق...لأن العلاقة بين المدة الزمنية للمشي والفائدة العائدة على القلب ليست خطية.