

أخصائي: الرياضة الخفيفة قبل الإفطار تعزز حرق الدهون وتحسن اللياقة

22 فبراير، 2026



قال أخصائي سلامة وجودة الغذاء فهد السعيد، إن جامعة IPB الأندونيسية ذكرت أن ممارسة الرياضة الخفيفة إلى المتوسطة لمدة تتراوح بين 20 إلى 45 دقيقة قبل الإفطار تجعل الجسم أكثر كفاءة في حرق الدهون.

وأوضح أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام تسهم في الحفاظ على اللياقة البدنية أو حتى تحسينها، كما تساعد على ضبط مستويات السكر في الدم، وتعزيز عملية الأيض «حرق السعرات الحرارية».