

النمر يكشف عدد الخطوات اليومية التي تبدأ معها فوائد القلب

25 يونيو، 2026



أكد أ.د. خالد النمر عبر حسابه على منصة "إكس"، أن الحد الأدنى من المشي الذي تبدأ عنده فوائد القلب في الظهور هو حوالي 2300 خطوة يوميًا، وهو ما يعادل تقريبًا 10 دقائق من المشي الخفيف فقط.

وأوضح أن الفائدة لا تتوقف عند هذا الحد، بل تزداد تدريجيًا كلما زادت مدة المشي وسرعته، ما يعني أن أي زيادة بسيطة في الحركة اليومية تنعكس إيجابًا على صحة القلب.