والطاقة بالسعر الحراري الكالوري كويسة. لو جلبت شخصًا قلت له امشي ساعة كاملة، لكنه لن يمشي ولن يفقد 240 سعرة حرارية في ساعة واحدة. الرياضة تعمل على تحسين المزاج وتحسن نسبة الكولسترول وتحمي الجسم.

Summarized by © lakhasly.com