العقل السليم في الجسم السليم: تأثير النشاط البدني على الصحة العقلية تعتبر العلاقة بين النشاط البدني والصحة العقلية موضوعًا مهمًا ومثيرًا للاهتمام في مجال الطب وعلوم النفس. مما يسهم في تقليل مشاكل النوم وزيادة الانتعاش العقلي.

Summarized by © lakhasly.com