

bilimger.kz

Республикалық білім және ғылым порталы
https://bilimger.kz
ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі тіркелген — Куәлік нөмірі:
KZ45VPY00102718

2024

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Таңғы серуеннің адамға пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.05.2024

СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/154944/

Таңертеңгі серуеннің пайдасы тек ойлау процестерін жақсартумен шектелмейді. Таза ауада жүргенде қан қысымы мен ағзадағы глюкоза деңгейі қалыпқа келеді. Жүрген кезде тыныс алу және жүрек соғу жиілігі ырғақты болады, бұл жүрек бұлшықетінің күшеюіне көмектеседі.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: KZ45VPY00102718 — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.