

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ، والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

١ - التغذية السليمة .

٢ - ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي .

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط وسعادة .