

Fahamu kuhusu kitambi na uzito uliopitiliza

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Mwili wa binadamu umeundwa kwa organs na mifumo mbalimbali ili kuuwezesha kufanya kazi sawia. Mfano, Moyo Ini Figo Mapafu Mfumo wa fahamu Mfumo wa uzazi Mfumo wa mmeng'enyo wa chakula.

Vyote hivi hufanya kazi kwa usahihi ikiwa mwili una balance ya Mafuta Sukari Nishati Protein Vitamins

Lakini kutokana na mfumo wa maisha kubadilika kwa kiasi kikubwa, watu wengi inasemekana wankumbwa na tatizo la OVERWEIGHT (Uzito uliopitiliza) na OBESITY (Kitambi).

Madhara yake.

Nini cha kufanya