

Dondoo Muhimu kuhusu ugonjwa wa kisukari

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

Wapendwa, napenda kushirikiana na nyinyi kujuzana hili nililolisikia kupitia channel ten leo asubuhi kuhusu ugonjwa wa kisukari. Wataalam waliokua wakitoa mada walikua Prof Endrew Swai na Dr Mohamed Juma. Kwa ufupi wamesisitiza sana kufanya mazoezi kwa takriban nusu saa kwa siku na ambayo mtu anatoa jasho na moyo kumwenda mbio. Hiyo ni kwa ajili ya kusaidia misuli ya miguu, tumbo kifua, mgongo na mikono kutumia kiasi cha sukari kinachozalishwa mwilini.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23855>