

## Η σωματική άσκηση θωρακίζει την καρδιά των παιδιών

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



Σουηδοί ερευνητές που μελέτησαν 223 παιδιά ηλικίας κάτω των δέκα ετών κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που σε αυτές τις ηλικίες δεν ασκούνται σωματικά επαρκώς αναπτύσσουν λίπος και άλλους επιβαρυντικούς για την καρδιακή λειτουργία παράγοντες. [\(περισσότερα...\)](#)