

پیشگیری از ویروس کرونا

علائم ویروس کرونا



استفاده از ماسک



پرهیز از دست دادن



خانه نشینی



ورزش



بدن درد

سر درد



سرفه

تب



آبریزش بینی

تنگی نفس

دراختکاری

تولید
اکسیژن



حفظ محیط زیست



جمع آوری زباله



تفکیک زباله
و بازیافت



Yoga



TRAINING

FITNESS

Healthy Lifestyle

DIET

FRUITS



CARDIO WORKOUT



VEGETABLES





Models
& Colors
Of

Evening Dress



2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019



From
2010 To 2019



پیشگیری



علت ایجاد

هوای آلوده

ورزش در هوای سرد

عوامل ژنتیکی

درمان

MIXED BERRIES SMOOTHIES



KIWI AVOCADO SMOOTHIE



Banana Orange Avocado Smoothie

