

# اليوم الوطني للمشي ٣ أبريل ٢٠٢٥

## لماذا نمشي؟



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital



خفض الكوليسترول الضار



حرق السعرات الزائدة



تحسين المزاج



مرونة المفاصل



الوقاية من الأمراض المزمنة



تحسين اللياقة البدنية



#امش  
30

