

**وه رزش له کاتی حامیله بوون دا ( دوو گیانی)**

- ته ندریووستی و سلامه تیت باش بکه
- یارمه تی خود بده له تیپه ر کردنی گورانه کانی کاتی حامیله بوون دا
- ده توانی گه رانه وه بو وه زعی نیعتیادی دوی منال بوون خیرا بکه ی
- وه زعی ده روونیت باش بکه
- ده توانی به رگری بکه ی له نازاری پیشت، نه ستور بوونی قاچه کان، له نه خوشی ده مار، بیوه سیری و چونه سه ری کیشی له ش

**له کاتی حامیله بوونی نورمال و نیعتیادی وه رزشی گیشتی پیشنیاز کراو هه یه توانایی و سلامه تی که ت به هیز بکه**

- لانی که م 2½ کاتز میر له حه و توو دا جوولانت هه بی، به شیوه یک که هیندیک ماندوو بی
- وه رزشه له حه وتوو دا له نیوان سی روز دا دابه ش بکه
- نه نجام دانی کار و باری روزانه وه رزشیکی باشن، به پی رویشتن بو نمونه بو بازار، به پلیکان دا سه ر که وتن، یاری کردن
- له که ل منال دا
- ده توانی له نیوان دوو ونیو کاتز میر دا 10 خوله ک کاتیکی خیرای وه رزش کو بکه یه وه

**یان نه گه ر عادت و خووت به وه رزش هه یه**

- لانی که م له حه وتوو دا 1 کاتز میر و 15 خوله ک به سه ریی وه رزش بکه که به شیوه یکی به ر چاو ماندوو بی
- وه رزشه له حه وتوو دا له نیوان سی روز دا دابه ش بکه

**له مانه ش زیاتر:** عه زله کات به توانا و ناقه ت بکه و بو نمونه له حه و توو دا 2 جار وه رزشی جسمی، وه رزشی کیشانه وه له ماله وه یان له که ل گروپی سه په رشتی کراو، وه رزش له هولی وه رزشی له ش نه نجام بده

له بیریت بی له کاتی نه نجام دانی وه رزش دا خوارنده وه به پی پیوست بخویه وه - نه مه یارمه تی ده کا بو عاره قه کردن یکسان کردنی گه رمای له ش

**نه گه ر به له وه حامیله بوون وه رزشت نه کردو**

- به له سه ره خوبی ده ست به وه رزش بکه بونمونه رویشتنی به پی بو ماوه ی 15 خوله ک له حه وتویک دا
- به ره به ره کاتی وه رزشه که زیاد بکه و چاره کاتی له حه وتوو دا زیاد بکه
- نه نجامه که موناسیب تر ده بی، کاتیک بتوانی قسه له سه ر پیشوی وه رزشه بکه ی
- وه رزشه گونجوه کان نه مانه ن، رویشتن به پی، به پی رویشتن له ریگه ی کوچانی تایبه ته وه، خلیسکین، مه له، وه رزش جسمی، چوون بو هولی وه رزش جسمی و پاسکیل ( دوچه رچه) سواری

**نه گه ر به له کاتی حامیله بوون دا وه رزشت کردو**

- ده توانی وه رزشه که ت هه ر وه ک پیشو دریزه پی بده ی، به لام وه رزشه که به پی توانای خوت سووک بکه وه

**به رگری بکه له**

- له وه رزشانه ی که هیرش کردن، مه ترسی به ربوونه وه، یان حه رکه ی خیرای تی دابه بو نمونه، وه رزشه کانی بکتر گرتن، یاری دوو گولی سه ره هول، یاریه کانی توپ، سالیبه ندی و هه ر وه ها نه سب سواری، خلیسکین، مه له ی ژیر ناو به جیهازه وه
- وه رزش کردن له حه تیه راکشان له سه ر زگ
- له کاتی دوی 16 حه وتوویی حامیله بوون وه رزش کردن له حه تیه راکشان دا

**وه رزش کردن ته واو بکه ، نه گه ر نه نیشانه ی خواره ت هه یه**

- خوین ریزی (نه زیف) له نه ندانه کانی به شی منال بوون دا
- ژان و نازاری به ناقه ت
- دوو دلی له هانتی ناوی منال یان ناو لا
- سه ر نیشه، ده گیزه وه هاتن، هه ناسه توند بوون یان ته نگه ی هه ناسه ی سه خت
- نازاری مه مک
- ماندوو بوونی زور یان هه ست به بی هیزی کردن
- نازاری به له ک و ران یان نه ستور بوونیان ( رنگه ی گیرانی ره گ و ده مار)

سه باره ت به دریزه پی دانی وه رزش ده گه ل پزیشکه که ت قسه بکه، نه گه ر له کاتی حامیله بوون دا موشکیله ی دیت بو هاته پیشی

زانباری زیاتر ده توانی له شماره وانی شاره که ت به دست بینی

### وه رزش کردن له دواى کاتى منال بوون دا

- ته ندرووستى و سلامه نبت به هيز بکه
- باره مه تى خوت بده بو گه رانه وه ی کيشى له شت
- ده توانى به رگرى له به تاقتى و نه فسورده ی دواى منال بوون بکه ی

### وه رزش کردن و شیر دان به منال

- له کاتى وه رزش کردن دا به پی پيوست خوارد نه وه بخوره وه
- وه رزش کردنى گونجاو نابيته هوى که مى شيرى مه مک و پان باشى و خراپى و هه روها نه توانينى دانى شیر به منال
- باشترین کات بو شیر دان به منال کاتى به ر له وه رزش کردنه، مه مکه کان سووک ده بن و وه رزش کردن خوشتره

### که ی ده توانى وه رزش کردن ده ست پی بکه ی؟

- کاتیک هه ست ده که ی که ده توانى، وه رزش کردن به زووترين کات ده ست پی بکه
- - نه گه ر نازانى، ده گه ل په رستار پان پزیشک قسه و باس بکه

### وه رزشى گيشتى پيشنياز کراو له کاتى دواى منال بوونى نورمال و نيعتياى

#### توانايى و سلامه تى که ت به هيز بکه

- لانى که م 2½ کاتزمير له حه و توو دا جوولانت هه بی، به شيوه یک که هينديک ماندوو بی
- وه رزشه له حه وتوو دا له نيوان سى روژ دا دابه ش بکه
- نه نجام دانى کار و بارى روژانه وه رزشىکى باشن، به پی روپشتن بو نمونه بو بازار، به پليکان دا سه ر که وتن، يارى کردن له گه ل منال دا
- ده توانى له نيوان دوو ونيو کاتزمير دا 10 خوله ک کاتیکى خيراى وه رزش کو بکه يه وه

#### پان نه گه ر عادت و خووت به وه رزش هه يه

- لانى که م له حه وتوو دا 1 کامنزميز و 15 خوله ک به سه ريعى وه رزش بکه که به شيوه يکى به ر چاو ماندوو بی
- وه رزشه له حه وتوو دا له نيوان سى روژ دا دابه ش بکه

له مانه ش زياتر: عه زله کات به توانا و تاقت ت بکه و بو نمونه له حه و توو دا 2 جار وه رزشى جسمى، وه رزشى کيشانه وه له ماله وه يان له گه ل گروپى سه په رشتى کراو، وه رزش له هولى وه رزشى له ش نه نجام بده

#### له بيريت بی!

- وه رزش کردن زياد بکه به پی هه ستى خوت
- وه رزشى گونجاوى موتمه نين و ناسراوى خوت هه ليزيره
- به رگرى له خو فرى دان و حه وادان سورانه وه ی توند و خيرا بگره
- هه ر له زايانگه ی منال ده ست به وه رزشى سمت بکه. رينمايه کان له فه رمانگه ی ته ندرووستى منالان و داپکان وه رده گيرى

زانيارى زياتر ده توانى له شاره وانى شاره که ت به دست بينى