



## توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی :

فعالیت و ورزش سبک در این دوران نه تنها منعی ندارد بلکه به عضلات آرامش داده و مشکلات جسمی و روانی پیش از قاعدگی را کم می کند.



مریم قنبریور