

TÁC HẠI CỦA VIỆC NGỒI NHIỀU

Ít vận động sẽ làm giảm thể lực, suy giảm chức năng tim và phổi, nguy cơ cao bị chấn thương và mắc nhiều bệnh tật.

>>> Nguy cơ suy giảm tuổi thọ của việc ngồi cả ngày