



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital



اليوم الوطني للمشبي

المشبي كل يوم، لمدة ٣ دقيقة،  
يمنح الجسم فوائد عديدة منها:

- ✓ حرق السعرات الحرارية الزائدة، الحفاظ على وزن صحي، وتحسين اللياقة البدنية
- ✓ الوقاية من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النوع الثاني
- ✓ المساعدة على خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم
- ✓ تعزيز صحة العظام، ومنع الإصابة بهشاشتها
- ✓ الحد من القلق أو الاكتئاب، وتحسين المزاج
- ✓ الحفاظ على مرونة المفاصل، وقوة العضلات
- ✓ تحسين التوازن، وتدفق الدم في الجسم
- ✓ كلما كان المشبي أسرع، ولمسافة أطول، وعلى نحو متكرر، زادت فوائده

