

نباید در کنار روزه‌داری از فعالیت و ورزش کاسته شود

شماره پرسش: ۸۴۵۸

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۳/۲/۱۴ ۰۵:۰۰:۰۰

متن پرسش

سلام علیکم استاد عزیز چرا بعد از یک دوره روزه‌داری با وجود آنکه قدرت مدیریت نفس زیاد می شود ماهیچه های دست و پا خیلی لاغر می شود ولی ماهیچه های شکم خیلی کم در صورتیکه ظاهرا باید برعکس باشد؟ و بالاخره چگونه می توان این معادله را بر عکس کرد؟ با تشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: نباید در کنار روزه‌داری از فعالیت و ورزش کاسته شود. موفق باشید