

मोटापे का यौगिक प्रबंधन



लाभ

योग तनाव और कोर्टिसोल के स्तर को कम करने, मनोदशा को बेहतर बनाने, चिंता और अवसाद को कम करने तथा नींद में सुधार करने में सहायता करता है। यह स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मकता तथा आत्मविश्वास में वृद्धि करता है। योग उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में भी सहायता करता है।

मो.दे.रा.यो.सं. यूट्यूब चैनल के लिए
QR कोड को स्कैन करें

