

דף הכנה – הרכב הגוף ומשקלו



ענה לעצמך על השאלות הבאות:

האם התנסית בדיאטות שונות?

האם מדידת משקל הגוף היא השיטה הטובה ביותר לקביעת השמנה?

האם קיימות שיטות נוספות על מנת לקבוע השמנה?

מהם אחוזי שומן?



לאחר ששאלת עצמך שאלות חשובות אלה – וניסית לענות עליהן...

כעת הזמן להגיע לטכנודע ולחוות פעילות שתשאיר לך את התשובות חקוקות במח!

להתראות בקרוב

צוות הטכנודע