

# KORZYŚCI Z ĆWICZEŃ

## Poprawa zdrowia psychicznego



Ćwiczenia fizyczne poprawiają zdrowie psychiczne, ponieważ zmniejszają stres, lęk, a nawet mogą pomóc w przezwyciężeniu depresji.

## Zapobiega problemom z kośćmi



Ćwiczenie powoduje wzmocnienie i utrzymanie kości w dobrej kondycji, zapobiegając w ten sposób problemom takim jak osteoporoza.

## Relaksuje ciało



Ćwiczenie jest dobrym relaksem po wykonaniu bardzo intensywnych dni (praca lub szkoła), ponieważ mózg generuje pewne substancje chemiczne, które sprawiają, że można się zrelaksować.

## Zapobiega problemom z sercem



Zmniejsza ryzyko chorób serca, ponieważ obniża poziom cholesterolu, reguluje również przepływ krwi w mięśniach i zwiększa wchłanianie tlenu.