

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W RÓŻNYCH GRUPACH WIEKOWYCH

Nigdy nie jest za późno

Nawet jeśli dbanie o swoją aktywność fizyczną od dzieciństwa przyniosłoby ci największe korzyści, nie oznacza to, że nie ma sensu zaczynać dbać o nią, gdy jesteś w średnim wieku. Po prostu zacznij stopniowo i wybieraj ćwiczenia w zależności od swojego wieku i stanu zdrowia.



Sport czyni zdrowszym

Utrzymanie aktywności fizycznej może zapobiec wielu chorobom (takim jak choroby serca, cukrzyca) i zwiększyć naszą ogólną odporność.



Aktywność fizyczna uspokaja dzieci

Jeśli twoje dziecko ma okresy złego zachowania, może to oznaczać, że ma za dużo energii i porusza się do mało. Pozwól mu bawić się w gry, pływać lub po prostu biegać dookoła, żeby się odprężyć.



Aktywność fizyczna zapobiega rakowi

Udowodniono naukowo, że aktywność fizyczna pomaga zapobiegać rakowi płuc, piersi, okrężnicy i macicy.

