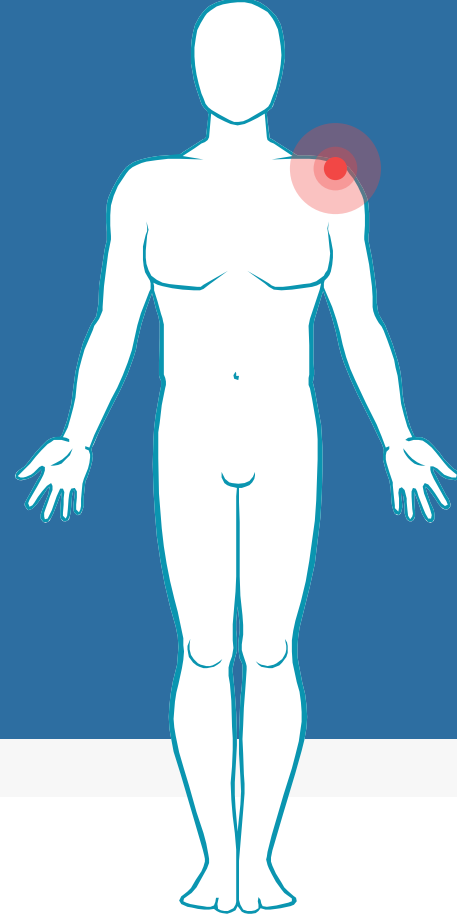


On-Call

Zasoby cyfrowe

Korzyści płynące z
ćwiczeń



Korzyści z ćwiczeń

- Mniej stresu
- Wzmocnienie kości
- Pomagają nam się zrelaksować.
- Utrata wagi i zarządzanie wagą
- Poprawa zdrowia serca!



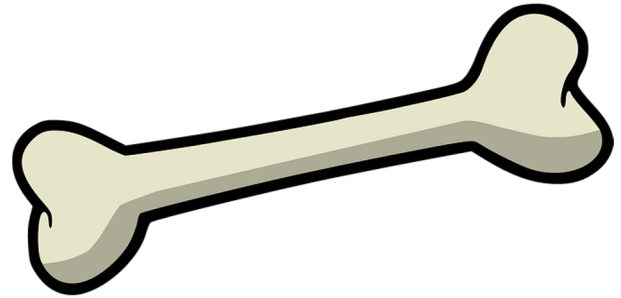
Korzyść 1: Mniej stresu

- Kiedy twój umysł skupia się na ćwiczeniach, możesz zapomnieć o wszystkich innych zmartwieniach, które możesz mieć.
- Ćwiczenie to świetny sposób na ucieczkę od stresu związanego z pracą i innymi zobowiązaniami oraz na "wyłączenie" na czas trwania treningu.



Korzyść 2: Wzmocnienie kości

- Regularne ćwiczenia mogą wzmocnić kości i mięśnie.
- Regularne ćwiczenia mogą również pomóc w zapobieganiu problemom w kościach, takim jak osteoporoza.



Pomagają nam się zrelaksować.

- Podczas ćwiczeń nasze ciała uwalniają endorfiny, które są naturalnymi wzmacniaczami nastroju.
- Endorfiny odgrywają rolę w naturalnym systemie nagród mózgu.
- Te "dobre" chemikalia uwalniane po ćwiczeniach mogą pomóc nam poczuć się bardziej zrelaksowanym.



Utrata wagi i zarządzanie wagą

- Ćwiczenia są niezbędnym elementem utrzymania zdrowej wagi.
- Chociaż ćwiczenia fizyczne mogą być dobrym impulsem dla osób pragnących schudnąć, mogą być również wykorzystane do regulacji spożycia kalorii i spalania, tak aby utrzymać zdrową wagę.



Poprawa stanu zdrowia serca

- Twoje serce jest mięśniem i musi być rozpracowane jak wszystkie inne mięśnie w organizmie – ćwiczenia w tym pomagają!
- Regularne ćwiczenia fizyczne mogą zapobiec problemom z sercem poprzez obniżenie poziomu cholesterolu.
- Może regulować przepływ krwi.
- Ćwiczenie może również zwiększyć wchłanianie tlenu w mięśniach.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095