



12 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ



повышает
работоспособность,
заряжает энергией
на весь день

укрепляет
здоровье

улучшает обмен
веществ в
организме

укрепляет
иммунитет

снижает
уровень стресса

дарит
хорошее
настроение

улучшает умственные
и когнитивные
способности

развивает волю и
повышает
самооценку

тормозит процессы
старения
организма

улучшает
сон

способствует
формированию
правильных пищевых
привычек

является одним из
важных аспектов в
борьбе с лишним
весом

