

50 powodów dla których warto ćwiczyć, czyli sport to zdrowie ponieważ:



1. Poprawia nastrój.
2. Zwiększa zdolności uczenia się.
3. Podnosi samoocenę.
4. Poprawia sprawność mózgu.
5. Poprawia sprawność i wytrzymałość.
6. Poprawia zdrowie psychiczne.
7. Redukuje stres.
8. Poprawia odporność organizmu.
9. Sprawia, że czujemy się szczęśliwsi.
10. Działa przeciwstarzeniowo.



11. Poprawia napięcie i koloryt skóry.
12. Pomaga w profilaktyce przeciw udarom.
13. Dzięki niemu lepiej śpimy.
14. Poprawia funkcjonowanie stawów.
15. Zwiększa siłę mięśni.
16. Łagodzi niepokój.
17. Wyostrza pamięć.
18. Pomaga kontrolować uzależnienia.
19. Daje pewność siebie.
20. Zwiększa produktywność.



21. Poprawia kreatywne myślenie.
22. Poprawia nawyki żywieniowe.
23. Jest jednym z czynników długowieczności.
24. Poprawia wygląd.
25. Wzmacnia kości.
26. Wzmacnia serce.
27. Poprawia posturę.
28. Chroni przed przeziębieniami.
29. Reguluje apetyt.
30. Pomaga wyregulować poziom cholesterolu.



31. Obniża ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory.
32. Pomaga skupić się na życiowych celach.
33. Pomaga leczyć nadciśnienie.
34. Obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę.
35. Obniża ryzyko demencji.
36. Łagodzi bóle pleców.
37. Obniża ryzyko osteoporozy.
38. Pomaga walczyć z depresją.
39. Chroni przed utratą masy mięśniowej.
40. Dodaje energii.



41. Poprawia równowagę i koordynację.
42. Wzmacnia odporność na ból.
43. Dotlenia wszystkie komórki organizmu.
44. Poprawia koncentrację.
45. Wzmacnia samodyscyplinę.
46. Redukuje zmęczenie.
47. Poprawia libido.
48. Zwiększa satysfakcję z seksu.
49. Dodaje odwagi w realizacji planów.
50. Poprawia jakość życia.