

## **Sporun Faydaları:**

Kasları güçlendirir.

Vücut dayanıklılığını artırır, esneklik verir.

Kemikleri güçlendirir ve kemik yoğunluğunun artmasını sağlar.

Vücut enerjisinin artmasını sağlar, zindelik verir.

Kilonuzu dengede tutmanızı sağlar ve eklemlere binen yükü azaltır.

Depresyonu ve kaygıyı engeller.

Uykuyu düzenler. Rahat ve derin bir uyku sağlar.

Kalp hastalıklarını önler.

Tansiyonu düzenler. Yüksek kolesterol riskini azaltır.

Daha kaliteli bir yaşam sunar.

Kalp rahatsızlıkları risklerini azaltma, tansiyonu normal tutma, kandaki Triglyceid oranını sabit tutma, kolesterolü düzenlenme, kalp-damar dolaşımını geliştirme gibi etkileriyle sağlık sorunları yaratacak durumları engeller.

Endişe ve kuruntularınız azalır.

Bağışıklık sisteminizi geliştirir.

Önceden hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, yorgunluğa karşı direncini artırır ve o kişilerde dinçlik hissinin oluşmasını sağlar.

Soğuk ve sıcak havalara çabuk adapte olmanıza yardımcı olur.

Dengenizin gelişmesine yardımcı olur.

Yüksek oranda gıda tüketmenizi sağlar, fakat buna rağmen, kalori dengenizin aynı kalmasına yardımcı olur.

Zihinsel uyanıklığı artırır ve sağlıklı düşünmenize yardımcı olur.

Kassal güç ve dayanıklılık seviyenizi artırır. Akciğer kapasitenizi arttırarak, oksijenin akciğerlerden kana geçebilme kabiliyetini artırır.

Sağlıklı bir uyku almanıza yardımcı olur.

Depresyonun atlatılmasında yardımcı olur.

Kemik erimesi hastalığı riskinin gelişmesini azaltır.

İyi bir fiziksel görünüş sağlar bu da öz güveninizi artırır.

Eğer yüksek tansiyonunuz varsa, bunu kontrol etmek için aldığımız ilaç ihtiyacını % 20 - 30 oranında azaltır.

Çarpıntıları ve çarpıntı riskini azaltır.

Genel ruhsal durumunuzun gelişmesini sağlar.