

ورزش و سلامتی

ورزش اثرات مفیدی بر عملکرد عصبی روانی دارد و کمک به بهبود خواب، بیماری های خلقی مثل افسردگی و عملکرد اجتماعی افراد می نماید.

ورزش اثرات مفیدی در تنظیم قند خون و بیماری دیابت دارد.

نقش ورزش در کاهش سرطان روده بزرگ و پستان ثابت شده است.

ورزش اثرات مفیدی در درمان فشار خون دارد.



ورزش چربی های مضر خون را پایین می آورد.



ورزش منظم قدرت عضلانی و استحکام استخوان ها را افزایش می دهد.

ورزش منظم یکی از راههای پیشگیری از مهمترین بیماری دوره یائسگی یعنی پوکی استخوان است.

ورزش باعث کاهش یبوست و عملکرد بهتر دستگاه گوارش می گردد.