

NHỮNG LỢI ÍCH

CỦA HOẠT ĐỘNG CƠ THỂ

Sự hoạt động cơ thể không chỉ làm cho cơ thể cường tráng mà còn làm cho tinh thần được lành mạnh. Sự hoạt động cũng giúp chúng ta ngăn ngừa được nhiều bệnh tật kinh niên. Những lợi ích của hoạt động cơ thể là :

- Mang lại năng lực cho hoạt động hàng ngày
- Giúp bắp thịt, gân cốt và xương mạnh mẽ vì thế ngăn ngừa được bệnh xốp xương
- Giúp tiêu thụ hết năng lượng từ thức ăn mang lại, vì thế chúng ta không bị lên cân
- Giúp tâm thần sáng suốt không bị chứng căng thẳng và lo âu
- Giúp cho giấc ngủ được ngon hơn.
- Giảm thiểu các bệnh ung thư vú, nhiếp hộ tuyến (Prostate cancer) và ruột già.
- Giúp duy trì một vóc dáng cân xứng làm giảm thiểu mối nguy mắc những bệnh kinh niên như tiểu đường, tim, ung thư, cao máu và giảm lượng cholesterol trong máu.
- Giúp giảm nguy cơ bị tai biến mạch máu não (stroke)

