



# Sport. Sănătate și echilibru.



1. Previne apariția problemelor de tensiune;
2. Ajută la menținerea greutateii corporale și reduce riscul apariției obezității;
3. Reduce riscul apariției osteoporozei;
4. Este o metoda de relaxare prin reducerea stresului, depresiei și anxietății;
5. Îmbunătățește lipidele din sânge, mai ales reglează nivelul colesterolului;
6. Ajută inima și sistemul cardio-vascular să funcționeze mai eficient;
7. Menține tonusul muscular, reduce riscul de a-ți fractura oasele;
8. Te ajută ca la bătrânețe să fii mai puternic și să ai control mai mare asupra corpului;
9. Îndepărtează stratul de grăsime, slăbește și ține sub control greutatea
10. Ajută în încercarea de a te lăsa de fumat;
11. Îmbunătățește toleranța la zahăr a sângelui dacă ai diabet și riscul de a face diabet.

