

## 12 korzyści, które możesz osiągnąć przez wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej

1. Większa pewność siebie, poczucie satysfakcji i samozadowolenia
2. Zwiększenie sprawności fizycznej na co dzień oraz poprawa kondycji zdrowotnej
3. Przyspieszenie przemiany materii a więc redukcję masy ciała
4. Zmniejszenie prawdopodobieństwa występowania chorób tzw. diety zależnych, takich jak: nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca
5. Zmniejszenie chęci na jedzenie słodczy w ramach odstresowania się. Wyśilek fizyczny wpływa na zredukowanie napięcia psychicznego, przyczynia się do większej odporności na stres i daje poczucia zrelaksowania
6. Poprawa pamięci i jakości snu
7. Obniżenie podwyższonego ciśnienia tętniczego
8. Obniżenie złego cholesterolu, glukozy, trójglicerydów
9. Zwiększone spożycie płynów – osoby aktywne dbają o lepsze nawodnienie organizmu
10. Skuteczna redukcja wisceralnej (otaczającej narządy wewnętrzne) tkanki tłuszczowej - w dużej mierze odpowiedzialnej za wystąpienie chorób sercowo-naczyniowych
11. Poprawa wyglądu ogólnego, sylwetki, cery
12. Zaufanie do własnego ciała i możliwości

