

Sağlıklı Olmak İçin Hareket Et!

İster yürüyüş yap ister koş, istersen de başka bir spor dalıyla ilgilen. Yeter ki düzenli olarak hareket et. Çünkü hareket edip spor yaparak sağlığını koruyabilirsin. Peki spor yapmanın ne gibi yararları var, merak ediyor musun? Öyleyse gel, beraber öğrenelim.



Sağlıklı
bir kiloda
kalmaya
yardım eder.



Kaslarının ve
kemiklerinin
güçlenmesine
yardımcı olur.

Enerjik
olmanı
sağlar.





Yaptığın
işe daha iyi
odaklanmanı
sağlar.



Daha rahat
uyumana
yararı olur.



Mutlu bir
birey olmana
yardımcı
olur.