Упражнение: анти-стареене!

Тайните на здравето

Нашите тела са били създадени за движение. Докато заседналият живот увеличава риска от много заболявания, редовните упражнения са чудесно средство за подобряване на здравето и дълголетието. Упражнението може да е от голяма полза за вас! Редовните упражнения увеличават силата на мускулите, подобряват циркулацията на кръвта и увеличават нивото на енергия. Повишават настроението и намаляват депресията. Да изкачвате стълбище, да работите в градината или активно да играете с децата, са начини да бъдете физически активни. Но за да подобрите здравето си, трябва да се заемете с редовни упражнения, като плуване, бягане, каране на колело или просто бързо ходене. Ходенето е много добра активност, за да влезете във форма и да се наслаждавате на природата. То може да се практикува навсякъде, по всяко време и във всяка възраст

Можеш да започнеш днес!

www.secretsofwellness.org

ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ ОТ СЕДМИЯ ДЕН
150 години
Здравно популяризиране

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dr. Emilian Dragomir
лекар
Мадрид, Испания