L'esercizio fisico: antietà efficace!

Segreti del Benessere

Il nostro corpo è stato creato per muoversi. Mentre una vita sedentaria aumenta il rischio di contrarre molte malattie, l'esercizio fisico regolare è un importante fattore per migliorare la propria salute e allungare l'aspettativa di vita. Il movimento può portare un grande beneficio. Fare attività fisica regolare aumenta la forza muscolare, migliora la circolazione del sangue e incrementa il livello di energia fisica; migliora lo stato d'animo e combatte la depressione. Salire le scale, fare giardinaggio oppure giocare attivamente con i bimbi rappresentano delle modalità utili per essere fisicamente attivi. Per migliorare la tua salute devi fare regolarmente esercizio fisico, come per esempio nuoto, corsa, bicicletta oppure semplicemente camminare a ritmo di marcia. Camminare rappresenta un'ottima attività per rimanere in forma e godere della natura. Si può passeggiare ovunque, sempre e a ogni età

Puoi iniziare oggi !

Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno
150 anni di promozione della salute

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

secretsofwellness.org