



# Exercițiul fizic: metodă anti-îmbătrânire!

4

## Secretele Sănătății

Corpurile noastre au fost create pentru mișcare. Deși stilul de viață sedentar crește riscul apariției multor boli, exercițiul fizic regulat este o modalitate foarte bună

de îmbunătățire a sănătății și de creștere a duratei vieții. Exercițiul fizic îți poate aduce mari beneficii! Exercițiul fizic regulat crește forța musculară, îmbunătățește circulația sangvină și crește nivelul energetic personal. Stimulează starea pozitivă de spirit și reduce depresia. Urcatul pe scări, lucrul în grădină sau jocul cu copiii sunt modalități bune de a fi activ fizic. Dar pentru a-ți spori sănătatea trebuie să faci

exercițiu fizic regulat, precum inotul, alergatul, mersul cu bicicleta sau doar simplul mers vior. Mersul pe jos este o modalitate bună de a te menține în formă și de a te bucura de natură. Se poate face oriunde, oricând și la orice vârstă ❤️

## Poti incepe chiar azi!



BISERICA ADVENTISTĂ  
DE ZIUA A ȘAPTEA

150<sup>DE</sup>  
DE ANI

PROMOVARE A SANATATII

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

[secretsofwellness.org](https://secretsofwellness.org)

