



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!

www.secretsofwellness.org



BISERICA ADVENTISTĂ
DE ZIUA A ȘAPTEA

150
DE ANI

PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Emilian Dragomir

Medic
Madrid, Spania