

وللممارسة الرياضة لست في حاجة إلى قضاء ساعات في صالة التمارين الرياضية، كل ما تحتاجه هو إضافة القليل من الحركة للروتين اليومي. التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري والتحكم الأفضل بنسبة السكر في الدم و التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكولسترول وايضا المحافظة على الوزن والتغلب علي تبعاته وايضا التقليل من الإصابة بنوبات البرد وتمتع الجسم بذاكرة أفضل ونوم أفضل وايضا تعمل علي المحافظة على المفاصل من التآكل والالتهابات وايضا تعمل علي زيادة الثقة بالنفس والتحكم في حين نوه أنصار الرياضة بقيمة الرياضة،