

ولممارسة 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 وأيضا المحافظة على الوزن والتغلب على تبعاته وأيضا التقليل من الإصابة بنوبات البرد وتمتع الجسم بذاكرة أفضل ونوم أفضل وأيضا تعمل على المحافظة على المفاصل من التآكل والالتهابات وأيضا تعمل على زيادة الثقة بالنفس والتحكم في حين نوه أنصار الرياضة بقيمة الرياضة،