

ممارسة التمارين الرياضيّة أو رياضة المشي: تُحسّن من قدراتنا على التركيز، لأنها تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، وبالتالي تزيد من أداء الشخص وقدرته على تنفيذ مهام متعدّدة في نفس الوقت، وتتحكّم في الحالة النفسية والاستجابة المناعية؛ لذا فهي 2 تعمل على تحسين القدرات الإدراكيّة، وفي نفس الوقت تحافظ على رشاقة الجسم.