التخلص من الشعور بالملل وأوقات الفراغ السلبية. زيادة قدرة الفرد على التحكم بنفسه، تساعد على تحسين المزاج: تساعد الرياضة على إفراز الإندورفين، تساعد على تحسين النوم: تساعد الرياضة على زيادة مستويات الطاقة، تحسن الذاكرة والتركيز: تساعد الرياضة على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ، مما يساعد على تحسين الذاكرة والتركيز. تساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض العقلية: تساعد الرياضة على تقليل خطر الإصابة بالأمراض العقلية،

Summarized by © lakhasly.com