فهي تساهم بشكل كبير في بناء جسم قوي ومتناسق، وتحمي من الأمراض المزمنة مثل السكري والقلب. فهي تساعد على تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق، وتعزز الثقة بالنفس والتركيز. يفرز الجسم هرمونات السعادة التي تجعلنا نشعر بالراحة والاسترخاء. لا تتردد في دمج الرياضة في روتينك اليومي، سواء كانت تمارين خفيفة في المنزل أو ممارسة رياضة جماعية.

Summarized by © lakhasly.com