إن ممارسة الرياضة والعيش الصحي يمكن أن يحسن بشكل كبير من صحتك العامة. تعمل التمارين الرياضية على إفراز الإندورفين، وهي مواد كيميائية في الدماغ تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتعزيز الشعور بالسعادة. بالإضافة إلى ذلك، فإن اتباع نظام غذائي مغذي يضمن حصول جسمك على الفيتامينات والمعادن الأساسية اللازمة للعمل بشكل صحيح، من خلال دمج التمارين الرياضية والعادات الصحية في روتينك، مما يؤدي إلى جودة حياة أعلى.

Summarized by © lakhasly.com