



DLACZEGO WARTO UPRAWIAĆ SPORT?

opracowanie: A. Kowalska

WITAJCIE KOCHANI

Wielu z Was zapewne wie dlaczego warto uprawiać sport i jaki jest on ważny dla naszego zdrowia i samopoczucia. Na pewno są też tacy, którzy się nad tym nie zastanawiali albo mają mnóstwo świetnych wymówek, aby nie zaczynać przygody ze sportem i aktywnością fizyczną ;) Postaram się odpowiedzieć Wam na tytułowe pytanie i zachęcić do uprawiania sportu. Zapraszam do lektury :)

**"Dziś zrób coś czego innym się nie chce,
a jutro będziesz miał to,
czego pragną inni."**

UPRAWIAJĄC SPORT PODNOSISZ SWOJĄ WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ

Dzięki systematycznej aktywności fizycznej, podnosisz siłę i wytrzymałość swojego ciała, poprawia się też jędrność i elastyczność Twoich mięśni. Wzrasta również ogólne poczucie komfortu.

UPRAWIAJĄC SPORT OBNIŻASZ UCZUCIE ZMĘCZENIA I STRESU

**Dzięki systematycznej aktywności fizycznej,
pozbędziesz się codziennego stresu
na poziomie fizycznym, ponieważ hormony
stresu (adrenalina i kortyzol)
są szybciej usuwane z organizmu.**

UPRAWIAJĄC SPORT POPRAWIASZ SWOJĄ ODPORNOŚĆ

Twój system immunologiczny zostaje
wzmocniony, dzięki czemu ryzyko
zachorowania zdecydowanie
zostaje zmniejszone.

**UPRAWIAJĄC SPORT POPRAWIASZ JAKOŚĆ SNU
ORAZ ZMNIEJSZASZ RYZYKO
ZESPOŁU BEZDECHU SENNEGO**

**Wysiłek fizyczny rozładowuje negatywne
emocje, czujesz pozytywne zmęczenie,
dzięki czemu łatwiej zasypiasz, lepiej śpisz
i budzisz się wypoczęty.**

UPRAWIAJĄC SPORT

WPŁYWASZ NA OBNIŻENIE MASY CIAŁA

Systematyczny ruch powoduje spadek masy ciała poprzez redukcję tkanki tłuszczowej.

Jednocześnie budujesz mięśnie, co zabezpiecza

Cię przed spadkiem masy i siły mięśniowej.

UPRAWIAJĄC SPORT ZMNIĘJSZASZ RYZYKO CUKRZYCY TYPU II

**Systematyczne ćwiczenia powodują,
że obniża się poziom cukru we krwi,
dzięki czemu aktywnie
przeciwdziałasz cukrzycy.**

UPRAWIAJĄC SPORT DOTLENIASZ SIĘ

Dzięki aktywnym ćwiczeniom, Twój układ oddechowy pracuje lepiej i dostarcza Twojemu organizmowi większą ilość tlenu, a co za tym idzie zwiększa się wydolność płuc.

**UPRAWIAJĄC SPORT, MASZ LEPSZE
SAMOPOCZUCIE I W EFEKCIE
POZYTYWNE NASTAWIENIE**

Aktywność fizyczna powoduje wydzielanie
endorfin czyli hormonów szczęścia :)
dzięki czemu czujemy przyrost energii
i mamy lepsze samopoczucie.

UPRAWIAJĄC SPORT DŁUŻEJ ŻYJESZ

Dzięki regularnym treningom przedłużasz swoje życie. Amerykańscy naukowcy udowodnili, że regularna aktywność fizyczna, powtarzana każdego dnia przez 25 minut, może wydłużyć życie, aż o 7 lat.

PAMIĘTAJ

JAKIKOLWIEK RUCH DZIAŁA DOBRODZYNNIE
NA TWOJE CIAŁO, EMOCJE, SAMOPOCZUCIE,
SPOSÓB MYŚLENIA I ZACHOWANIE,
CZYLI NA CIEBIE CAŁEGO.



**"NIE MUSISZ BYĆ WIELKI,
ABY ZACZAĆ,
ALE MUSISZ ZACZAĆ,
ABY BYĆ WIELKIM."**

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



w prezentacji wykorzystano materiały ze stron:
<https://agatalimanowka.pl/12-powodow-dla-ktorych-warto-uprawiac-sport/>

