

# ورزش چه فوایدی برای افراد مسن دارد؟

@Nournews\_ir



افزایش  
انرژی بدن



بهتر شدن  
کیفیت خواب



بهتر شدن  
خلق و خو



بهبود  
وضعیت قلب



افزایش  
امید به زندگی



بهبود عملکرد  
جسمی



کاهش استرس و  
افسردگی



افزایش  
تعادل



پیشگیری و  
تنظیم دیابت



جلوگیری از  
پوکی استخوان