

سفارش اینترنتی آگهی www.37010.ir

۵٪ تخفیف بیشتر / سفارش ۲۴ ساعته / پرداخت آنلاین

خرید

ضایعات
و آهن آلات
تخریب ساختمان۰۹۱۵۱۱۸۶۴۱
مرادی

تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان

بهبود روحیه

ورزش باعث ترشح
یکسری مواد شیمیایی از
مغز می شود که باعث احساس
شادی و آرامش می شود

گروه چند رسانه ای
سرویس اینفوگرافیک

تنظیم خواب

فعالیت بدنی و تأثیر
ورزش از طریق بهبود
کیفیت خواب و عمیق تر
شدن آن اتفاق می افتد

افزایش تمرکز

فعالیت فیزیکی
منظم به سلامت روان
کمک می کند و مهارت های ذهنی
را با افزایش سن حفظ می کند



کاهش وزن

فعالیت های ورزشی
یک راه سالم برای
حفظ وزن و تناسب اندام
و بهبود تصور شما از بدنتان است

کاهش استرس

هنگام فعالیت جسمی
ذهن از عوامل استرس زا
روزانه پرت می شود
و کمک می کند که از افکار
منفی دور شوید



اعتماد به نفس

ورزش منظم،
اعتماد به نفس را
بالا می برد. قدرت،
مهارت و استقامت و عزت نفس
را نیز بهبود می بخشد



افزایش آرامش



افزایش انرژی



کنترل اعتماد



افزایش حافظه



افزایش شادی