

# تأثیر یک ساعت ورزش روزانه بر عملکرد مغز!

↗ Nournews\_IR



پیشگیری  
از افسردگی



افزایش سرعت  
تصمیم‌گیری



تقویت  
قدرت اراده



افزایش توانایی  
کنترل هیجانات



افزایش تاب‌آوری  
در برابر استرس



افزایش حجم ماده  
سفید و خاکستری مغز



نورنوز  
nournews

