

# تأثیر ورزش بر سلامت و قدرت ذهن

← Nournews\_IR



افزایش  
هوش



کاهش  
اضطراب



تنظیم  
خواب



افزایش  
شادی



کنترل  
استرس



تقویت  
عضلات



سلامت  
قلب



تنظیم  
فشارخون



افزایش  
خلاقیت



بهبود  
گوارش



نورنیوز  
nournews