

# ۱۰ مزیت ورزش

## در فضای باز

@moj\_news\_agency

خبرگزاری موج

خبرگزاری موج

به عملکرد عضلات کمک می‌کند



سطح استرس را کاهش می‌دهد



کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد



برای قلب شما خوب است



خواب را بهبود می‌بخشد



سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند



از آفسردگی جلوگیری می‌کند



سطح انرژی را افزایش می‌دهد



هوای تازه وارد ریه‌ها می‌شود



اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد



mojnews\_ir

خبرگزاری موج

خبرگزاری موج

