

سرعت دقت آرامش

www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در



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 شودگروه 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 اعتیاد



افزایش حافظه



افزایش شادی