

صرفه جویی در وقت و هزینه

www.37010.ir

سفارش آگهی از طریق اینترنت

تاثیر يك ساعت ورزش روزانه بر عملکرد مغز



پیشگیری
از افسردگی



افزایش سرعت
تصمیم گیری



تقویت
قدرت اراده



افزایش توانایی
کنترل هیجانات



افزایش تاب آوری
در برابر استرس



افزایش حجم ماده
سفید و خاکستری مغز

