

Bienfaits du sport sur le corps

La pratique régulière du sport peut contribuer à :



Diminuer le risque des maladies.



Renforcer les muscles.



Diminuer le risque d'hypertension



Vieillir en bonne santé



Améliorer l'endurance de votre corps (force )



Garder l'immunité (protection) efficace plus longtemps.



Augmenter votre résistance (force )



Eviter le surpoids et l'obésité



Améliorer votre souplesse.



Conserver l'élasticité de votre peau.



Garder les os solides.



Favoriser un bon sommeil.



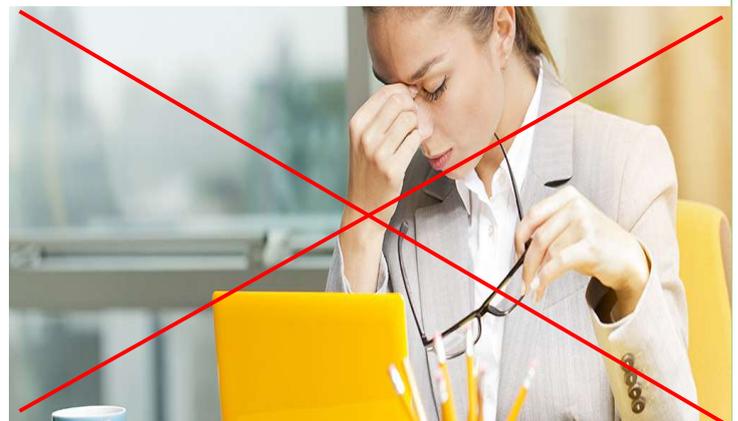
Prévenir les lombalgies (une douleur située dans la région lombaire)



Avoir bonne humeur !



Avoir une meilleure estime de soi



Permettre une réduction du stress.