

LES NOMBREUX BIENFAITS ASSOCIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER



- Renforce le système immunitaire.
- Retarde les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.
- Réduit le risque et la gravité des AVC.
- Réduit le stress.
- Améliore l'estime de soi.
- Améliore l'humeur et les fonctions cognitives.
- Améliore le sommeil.
- Augmente le niveau d'énergie et l'endurance.
- Prévient l'hypertension.
- Améliore la circulation sanguine.
- Améliore la fonction cardiaque lors d'insuffisance cardiaque.
- Représente la meilleure thérapie courante en cas de maladie artérielle périphérique.
- Limite l'obésité.
- Lutte contre le diabète.
- Améliore la digestion.
- Réduit l'incidence des cancers du sein et du côlon.
- Améliore la fertilité.
- Améliore le profil lipidique.
- Améliore la force musculaire.
- Protège contre l'athérosclérose.
- Ralentit l'atrophie musculaire et prévient la sarcopénie.
- Conserve la densité osseuse et réduit le risque d'ostéoporose.
- Maintient la mobilité des articulations.
- Prévient les chutes chez les personnes âgées.
- Ralentit le vieillissement.