

Beneficiile activității fizice regulate la adulți, vârstnici și persoane cu boli cronice și dizabilități

Previne și ajută la controlul bolilor cardiovasculare și a diabetului zaharat de tip 2

Îmbunătățește activitatea sistemului nervos (reduce simptomele de depresie și anxietate, stimulează gândirea și performanțele intelectuale)

Întărește mușchii și oasele

Reduce riscul căderilor la vârstnici

Scade riscul unor forme de cancer

