

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ...



1 Є невід'ємною частиною здорового способу життя

Сильно стимулює фізичний розвиток на всіх етапах життя людини

2

3 Має вирішальне значення для правильного розвитку дітей і підлітків

Підтримує здоров'я людей похилого віку, має бути адаптована до їхніх можливостей

4

5 Збільшує об'єм і еластичність м'язів і всього опорно-рухового апарату

Стимулює кровоносну та дихальну системи до правильного розвитку та функціонування

6

7 Стимулює імунітет організму і правильний обмін речовин

Запобігає надмірній масі тіла

8

9 Компенсує дефекти, що виникли внаслідок тривалого сидіння та пасивних положень

На відкритому повітрі підвищує фотоперетворення вітаміну Д в шкірі

10

