



Sport

i jego wpływ na
zdrowie

Gaja Bojar



Czy warto uprawiać sport?



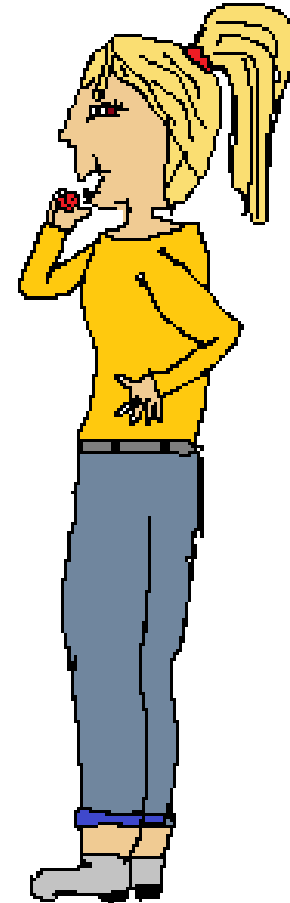
Warto! A dlaczego?

- Sport pomaga zachować właściwą wagę
- Redukuje stres, poprawia samopoczucie i zwiększa pewność siebie
- Zapobiega nadciśnieniu i wzmacnia układ odpornościowy
- Poprawia trawienie i nie tylko, ale...

Przejdźmy do szczegółów :)

Układ pokarmowy i wydalniczy:

- Ruch usprawnia pracę jelit, co wiąże się z lepszym trawieniem.
- Ponadto zmniejsza ryzyko raka jelita grubego.



Smukła sylwetka

Aktywność fizyczna sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej.

Mniej tkanki tłuszczowej to mniejsza szansa na nadwagę i otyłość.

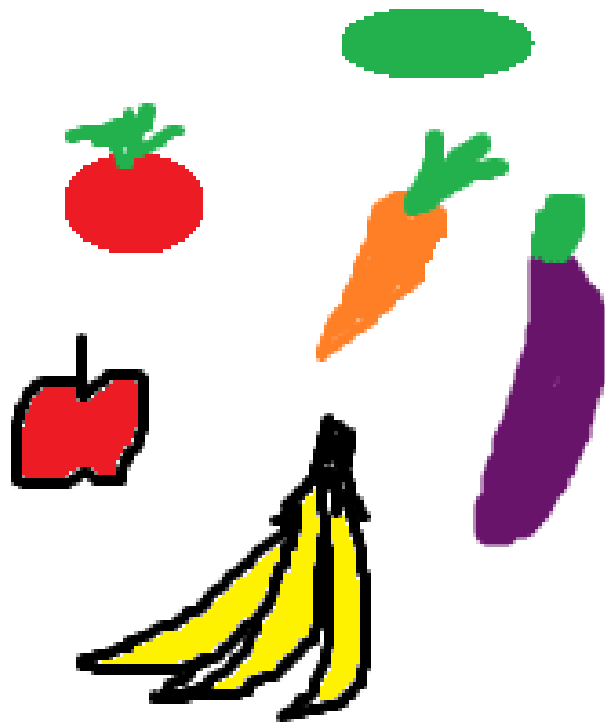
Ograniczona tkanka tłuszczowa nie zaburza funkcjonowania narządów wewnętrznych.



Ładna sylwetka + dobra kondycja = większa pewność siebie :)

Pamiętaj jednak:

Chcąc uprawiać sport należy się zdrowo odżywiać!



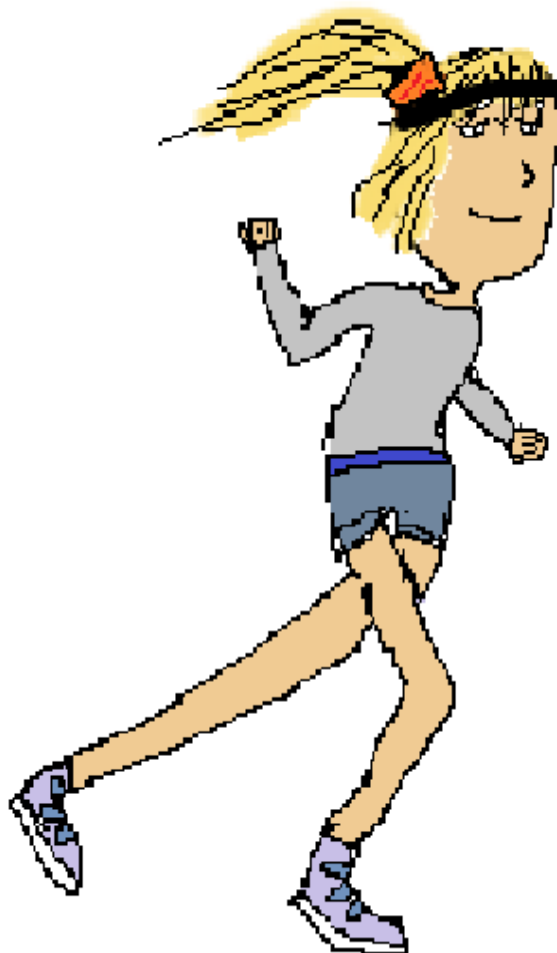
Układ krążenia i odpornościowy



- Ruch zapobiega nadciśnieniu i poprawia krążenie.
- Chroni przed miażdżycą i chorobą tętnic obwodowych.
- Poprawia wydolność organizmu, a to oznacza, że wolniej się męczymy.
- Wzmacnia układ odpornościowy - regularny, nawet mało intensywny wysiłek znacząco obniża ryzyko wielu chorób.

Regularny wysiłek fizyczny to również:

- Silniejsze i bardziej wytrzymałe mięśnie
- Większy poziom energii i wytrzymałości
- Opóźniony proces starzenia - ruch przyczynia się do wydłużenia życia i poprawy jego jakości!





A co ze zdrowiem psychicznym?

- Ruch opóźnia rozwój choroby Alzheimera i Parkinsona.
- Zmniejsza ryzyko i dotkliwość udarów mózgu.

A to nie wszystko...

Któż nie chce być szczęśliwy ;)

Podczas wysiłku fizycznego w organizmie wytwarzane są hormony:

- **dopamina** - hormon motywacji
- **serotonina**, która poprawia humor i dodaje energii

a po skończonym wysiłku

- wydzielają się hormony szczęścia, czyli **endorfiny**, które redukują stres i poprawiają nastrój :)

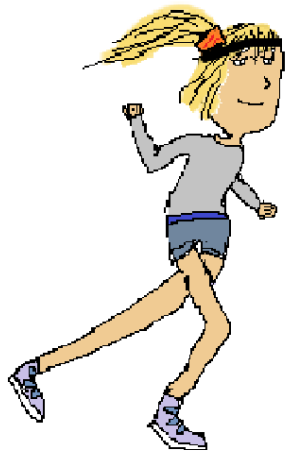


A co z nauką?

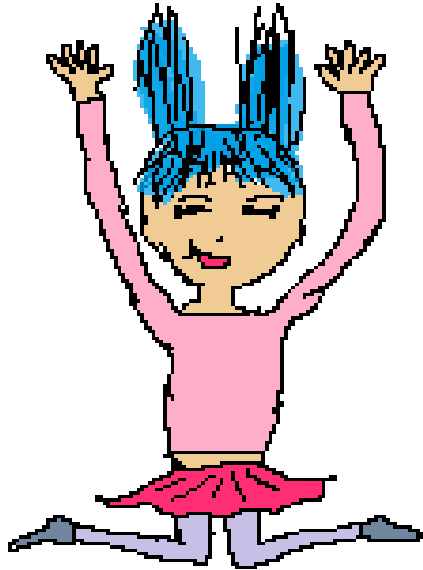


Uprawianie sportu bardzo wpływa na poziom edukacji. Dzięki sportowi myślimy lepiej, łatwiej nam się skupić i mamy mniejsze szanse na problemy w nauce!

;D



Sport to zdrowie!



Dziękuję!
:)