

22 czerwca – Dzień Kultury Fizycznej

Dnia 22 czerwca obchodzimy **Dzień Kultury Fizycznej**. Ma on na celu propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, pomaga w zwalczaniu stresu i odzyskaniu równowagi psychicznej oraz zapobieganiu wielu chorobom. Badania lekarzy pokazują, że bieganie (nawet kilka minut dziennie) zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby sercowo-naczyniowe. W trakcie wysiłku ruchowego organizm wydziela endorfiny tzw. hormony szczęścia, dzięki którym zyskujemy dobre samopoczucie oraz redukujemy odczuwanie bólu.

Pamiętajmy, każda forma aktywności fizycznej ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie!



22 czerwca – Dzień Kultury Fizycznej

Wpisany przez Ksenia Krasińska-Kotas
