

50 Λόγοι για να ξεκινήσεις γυμναστική!!!

1. Ανεβάζει τη διάθεσή σου
2. Βελτιώνει τις μαθησιακές σου ικανότητες
3. Ενισχύει την αυτοπεποίθησή σου
4. Διατηρεί το μυαλό σου σε εγρήγορση
5. Διατηρεί το σώμα σου δυνατό και σε φόρμα
6. Ενισχύει την ψυχική σου υγεία
7. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σου σύστημα
8. Περιορίζει το άγχος
9. Σε κάνει να νοιώθεις χαρούμενος
10. Σε διατηρεί νέο
11. Βελτιώνει την υφή του δέρματος
12. Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου
13. Βοηθά στην πρόληψη των εγκεφαλικών επεισοδίων
14. Βελτιώνει τη λειτουργία των αρθρώσεων
15. Ενδυναμώνει τους μύες
16. Μετριάζει το άγχος
17. Οξύνει τη μνήμη
18. Βοηθά στον έλεγχο των εξαρτήσεων
19. Ενισχύει την παραγωγικότητα
20. Προάγει τη δημιουργική σκέψη
21. Βελτιώνει την εικόνα του σώματος σου
22. Ενισχύει την αυτοπεποίθησή σου
23. Σε βοηθά να προσηλωθείς στη ζωή
24. Βελτιώνει τις διατροφικές σου συνήθειες
25. Αυξάνει το προσδόκιμο ζωής
26. Ενισχύει την υγεία των οστών σου
27. Ενδυναμώνει το καρδιαγγειακό σου σύστημα
28. Βελτιώνει τη στάση του σώματός σου
29. Μειώνει τις πιθανότητες ενός κρυολογήματος
30. Βελτιώνει την όρεξη
31. Εξισορροπεί τα επίπεδα κοληστερίνης σου
32. Μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου
33. Μειώνει την υψηλή αρτηριακή πίεση
34. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη
35. Καταπολεμά την άνοια
36. Απαλύνει τους πόνους της πλάτης σου
37. Μειώνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης
38. Περιορίζει την εμφάνιση κατάθλιψης
39. Προλαμβάνει την απώλεια μυϊκής μάζας
40. Αυξάνει την ενέργεια και την αντοχή
41. Βελτιώνει τις επιδόσεις σου στα αθλήματα
42. Ενισχύει την αντοχή σου στον πόνο
43. Βελτιώνει την ισορροπία και τον συντονισμό
44. Βελτιώνει την παροχή οξυγόνου στα κύτταρα
45. Βελτιώνει τη δυνατότητα συγκέντρωσης
46. Βοηθά στον αυτοέλεγχο
47. Ελαττώνει την αίσθηση κόπωσης
48. Σε κάνει πιο δυνατό
49. Κάνει τη ζωή πιο συναρπαστική
50. Βελτιώνει την ποιότητα ζωής σου



4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας – Μαθητές & Μαθήτριες των τμημάτων Γ1 & Γ2 & Γ3 & Γ4

(Αφίσα ενημέρωσης με την συνεργασία των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής & των Αγγλικών)

Φεβρουάριος 2021