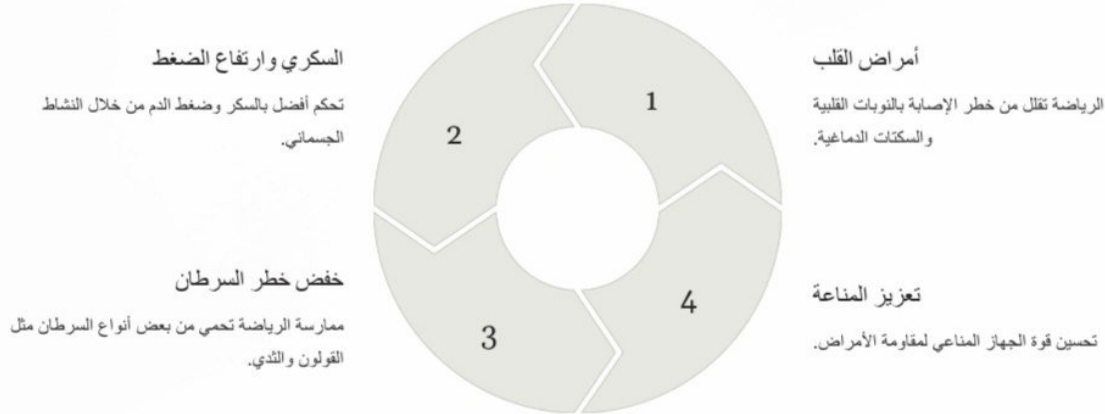


الفوائد النفسية والعقلية للرياضة

تحسين الحياة	تعزيز الذاكرة	تحسين المزاج	تقليل التوتر
رفع جودة الحياة والشعور بالرضا الذاتي.	تحسين التركيز والقدرة على التعلم من خلال النشاط الحركي.	زيادة هرمونات السعادة وتعزيز الثقة بالنفس.	الرياضة تساهم في خفض القلق والاكتئاب وتقليل التوتر النفسي.

Made with CANVA

الرياضة والوقاية من الأمراض



Made with CANVA

نصائح لتحقيق أقصى استفادة من الرياضة

- الإحماء والتبريد
أبدأ بتمارين إحماء وانهي بتمارين تبريد للحماية من الإصابات.
- شرب الماء
حافظ على رطوبة جسمك خلال التمارين للتركيز والطاقة.
- الراحة
احصل على نوم كاف ودعم جسمك للتعافي بشكل فعال.
- استشارة الطبيب
خصوصاً لمن يعانون أمراضاً مزمنة أو حالات صحية خاصة.

