

Мы за здоровый образ жизни

Группа ЭРО 1-1, Струхов Алексей



Мы можем справиться с любыми трудностями.



**Занятие спортом самое, что есть
увлекательное занятие в жизни человека.
Спорт помогает нам развивать силу, дух, а
также поддерживать свою форму и быть
здоровым человеком.**



Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в лучшем настроении, чем те, кто ведёт сидячий образ жизни.



Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. Люди, ведущие активный образ жизни, менее подвержены тревожным состояниям.



Мы

выбираем

здоровый

образ

жизни

