



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

### Ο Φ Ε Λ Η Α Σ Κ Η Σ Η Σ

#### ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Δυνατότερο και μεγαλύτερο μυο κάρδιο, περισσότερο αίμα σε κάθε παλμό, λιγότεροι χτύποι, μείωση της αρτηριακής πίεσης.

#### ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Περισσότερη διάθεση, αίσθημα ευεξίας, εσωτερική πληρότητα, σιγουριά, αυτοεκτίμηση, μειώνει το άγχος και τα συμπτώματα κατάθλιψης, βελτιώνει τη νοητική λειτουργία.

#### ΣΤΟΥΣ ΜΥΕΣ

Αυξάνεται η μυϊκή μάζα, η αντοχή, η δύναμη, ο αριθμός των μιτοχονδρίων, η λειτουργία των ενζύμων, διατηρείται η ευλυγισία και η ευκινησία, προλαμβάνονται πόνοι στην πλάτη και παθήσεις των οστών.

**Α Ν Ο Ι Ε Η 2015**

## Α Γ Ω Γ Η Υ Γ Ε Ι Α Σ

### Σ Υ Μ Β Ο Λ Α Ι Ο

Υπόσχομαι ότι θα προσπαθώ

Να ασκώμαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για μία ώρα

Να ενεργοποιώ το σώμα μου σε κάθε ευκαιρία στην καθημερινότητα

Να γνωρίζω και να μιλώ για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία

Να παροτρύνω τους γονείς μου για πιο δραστήρια Σαββατοκύριακα

Να μην ξεχνώ να επιλέγω πάντα τον υγιεινό και χαρούμενο τρόπο ζωής

Δ/ΝΣΗ Π.Ε.  
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



### Ο Φ Ε Λ Η Α Σ Κ Η Σ Η Σ

#### ΣΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Αναπνέουν πιο αργά, πιο αποτελεσματικά, πιο εύκολα, χρησιμοποιείται ολόενα και μεγαλύτερο μέρος τους.

#### ΣΤΑ ΟΣΤΑ

Βοηθάει στη βελτίωση της δύναμης, της πυκνότητας και της ανάπτυξης, ιδιαίτερα στην παιδική και εφηβική ηλικία.

#### ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Αυξάνει την κινητικότητα, την ευκαμψία, τη σταθερότητα και μειώνει την πιθανότητα βλαβών.

#### ΣΤΟ ΑΙΜΑ

Περισσότερα ερυθρά αιμοσφαίρια, ελαστικότερα αγγεία, αύξηση αιμοφόρων αγγείων, μείωση των προϋποθέσεων δημιουργίας θρόμβων.

### Υ Π Ο Γ Ρ Α Φ Η

( Ο Ν Ο Μ Α )