



#2

FII ACTIV!

Beneficiile pe care le aduce activitatea fizică

Activitatea fizică, implicit antrenamentul de forță, îmbunătățesc mai mult decât forța și duranța musculaturii, fiind un adevărat promotor al unei stări bune de sănătate pentru întregul organism.

Activitatea fizică, practică zilnic, îți va aduce un număr mare de efecte pozitive, care contribuie la creșterea calității vieții:

- ✓ Reducerea riscului instalării unor afecțiuni, precum cele cardiovasculare sau diabetul de tip 2;
- ✓ Promovează creșterea și retenția musculară, contracarând procesul de reducere a masei musculare, a forței musculare și a densității osoase care are loc pe parcursul vieții;
- ✓ Îmbunătățește funcția cognitivă, memoria și concentrarea;
- ✓ Previne unele boli care sunt caracteristice înaintării în vârstă, precum Alzheimerul sau demența;
- ✓ Reduce riscul apariției sau severitatea cu care se manifestă simptomele de depresie sau de anxietate.