******

***« ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ »***

***ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ***

*9η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού - Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2022*

***«ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα,***

***ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ»***

******

***ΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ***

* ***Αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή των μυών.***
* ***Διατηρεί το βάρος σε σωστά επίπεδα.***
* ***Βελτιώνει την καρδιακή και αναπνευστική λειτουργία.***
* ***Μειώνει την κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων.***
* ***Μειώνει τα τριγλυκερίδια και τη χοληστερόλη στο αίμα.***
* ***Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα***
* ***Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.***
* ***Αυξάνει την ευλυγισία του σώματος.***

***ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ***

* ***Λιγότερο άγχος.***
* ***Διασκέδαση και ευχαρίστηση.***
* ***Καλύτερη εμφάνιση.***
* ***Σιγουριά και αυτοπεποίθηση.***
* ***Καλύτερη πνευματική απόδοση.***
* ***Μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση.***
* ***Ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος.***
* ***Ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.***

