



Σωματική Άσκηση, Το Κλειδί Επιτυχίας!

Η σωματική άσκηση, παράλληλα με τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή, αποτελεί το κλειδί για την προστασία της υγείας μας.

Η **σωματική άσκηση** αποτελεί την καλύτερη ασπίδα προστασίας εναντίον του καπνίσματος, της μάζπγας των ναρκωτικών, της παχυσαρκίας και των άλλων κακών συνηθειών που μας κρατάνε σε πλήρη αδράνεια και απειλούν την ίδια τη ζωή μας.



Ο πιο απλός τρόπος για να αθληθούμε είναι το **γρήγορο βάδισμα**. Μπορεί να γίνει σε πάρκα, σε ζωολογικούς κήπους και σε άλλα μέρη που προκαλούν το **ενδιαφέρον** μας.

Όποια δραστηριότητα ή σπορ και να επιλέξουμε κλειδί για την επιτυχία είναι η **προσωπική ευχαρίστηση** και η **διασκέδαση**.

Προτεινόμενα σπορ: τζόκιγκ, ποδήλατο, χορός, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση, στίβος.

Η δική μας συμβουλή: «επέλεξε το άθλημα που σου αρέσει και σου ταιριάζει. Μόνος ή - και αυτό είναι το καλύτερο - με τους φίλους σου ασχολήσου μ'αυτό. Η χαρά και τα οφέλη που θα πάρεις ως αντιστάθμισμα είναι ανυπολόγιστα. Δοκίμασέ το. Αξίζει.»

