Чтобы в старости сохранить мозг здоровым и избежать слабоумия, нужно больше двигаться

Физическая активность — это мощнейший генератор здоровья, работа которого зависит только от вашего желания и воли.

Физическая активность заряжает энергией!

Во время физнагрузок в организме вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья». Человек ощущает прилив энергии, повышение работоспособности, улучшение настроения.