

Fiziksel Aktivitenin Faydaları



**Sosyal ilişkileri
geliştirir**



**Öğrenmeyi ve
konsantrasyonu
artırır**



**Kasları ve
kemikleri
güçlendirir**



Sağlığı geliştirir



**Sağlıklı vücut
ağırlığını devam
ettirir**



**Uykuyu
iyileştirir**



**İyi hissetmeyi
sağlar**

