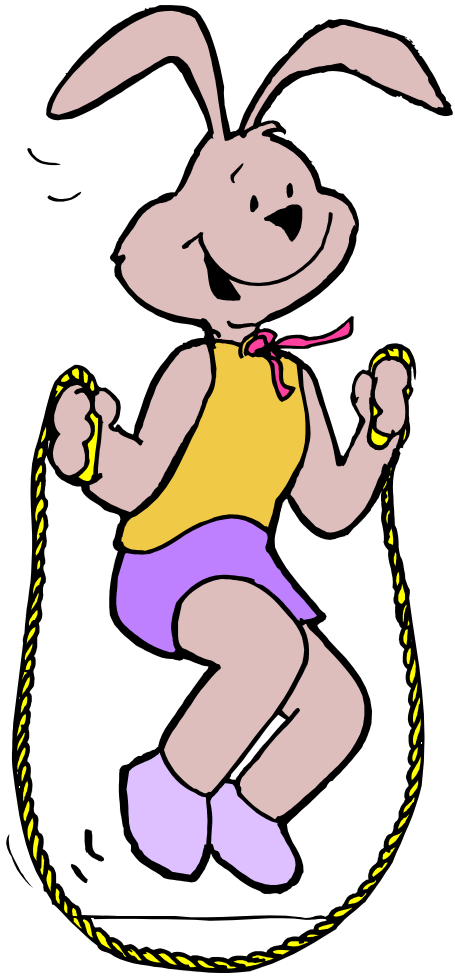


# 運動10大好處



# 常做運動好處多

- 能增強身體抵抗能力，預防各類傳染病。
- \* 包括人類豬型流感(其他流感或傳染病)



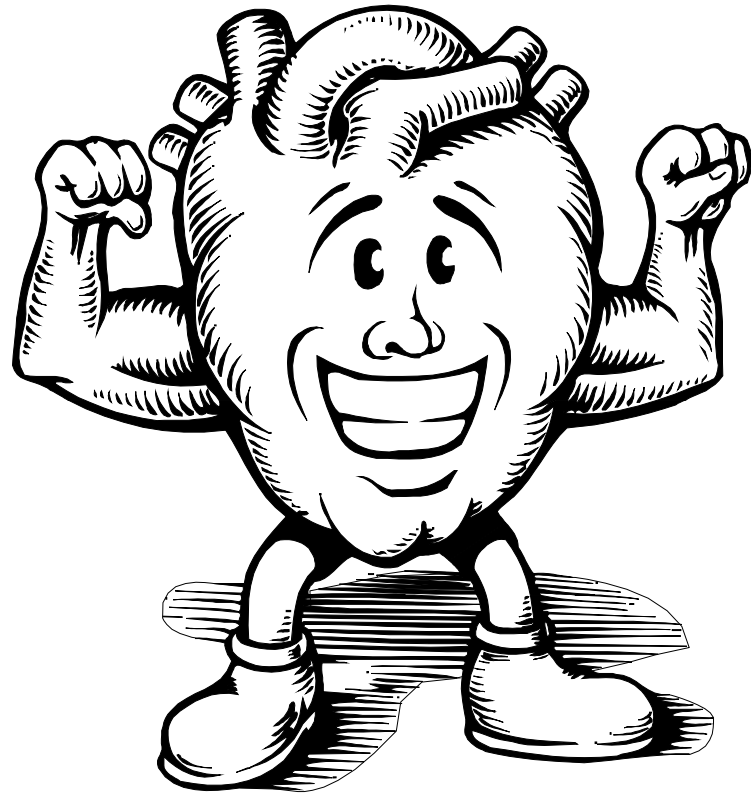
# 常做運動好處多

- 增加骨質密度，預防骨質疏鬆。



# 常做運動好處多

- 增強心肺功能，促進血液循環。



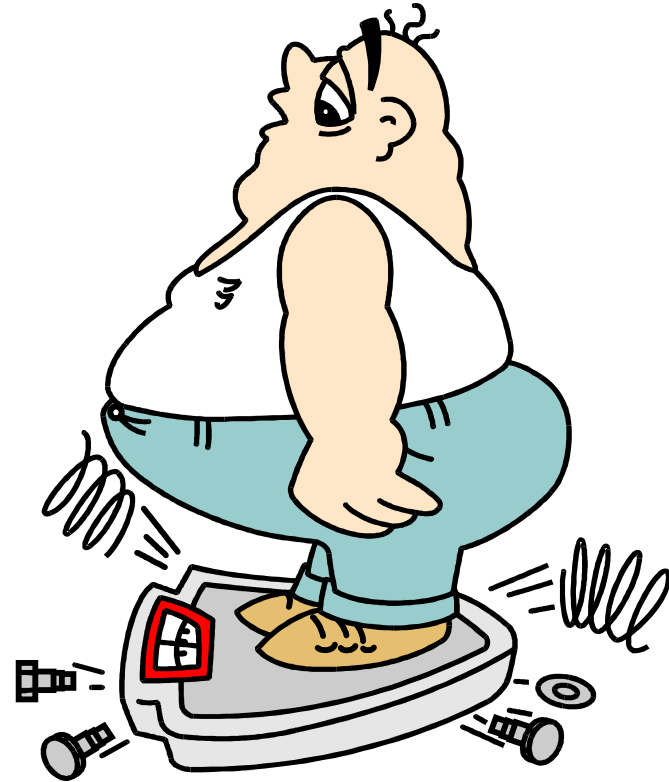
# 常做運動好處多

- 減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的機會。



# 常做運動好處多

- 增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，維持適當體重



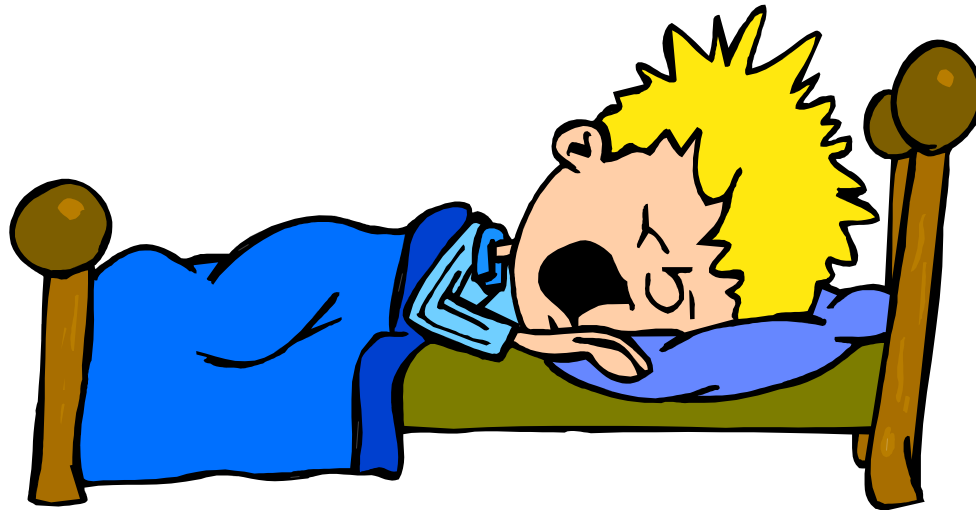
# 常做運動好處多

- 增加筋骨靈活性，減少受傷的機會。



# 常做運動好處多

- 舒展身心，有助安眠





# 常做運動好處多

- 紓緩壓力



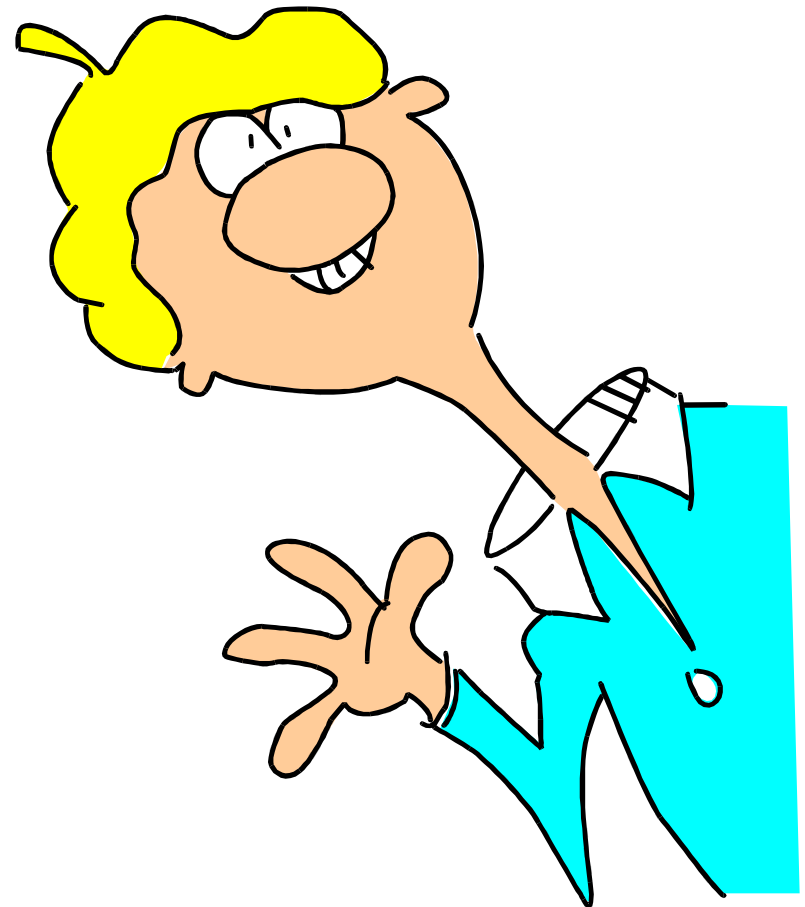
# 常做運動好處多

- 提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會。



# 常做運動好處多

- 增加自信心，建立自我形象。



# 不做運動壞處多

- 世界衛生組織估計，全球因缺乏運動而引致的死亡人數，每年超過二百萬。



完