

## 運動真好九大處

運動是人生存的基本條件，所以，每天運動 30 分鐘就能夠讓妳全身的細胞活起來喔！不過，前提是妳必須天天運動 30 分鐘，相信身體健康不是問題。

### \* 運動好處說明

- 1、降低血壓、預防心臟病
- 2、強化手臂、下腹肌肉、腳，增強耐力，雕塑身材
- 3、促進血液的新陳代謝，降低心血管疾病。
- 4、增強免疫系統，預防感冒及癌症。
- 5、保持關節的健康，減少罹患關節炎的機會。
- 6、強化肺部功能，帶動血中的氧氣，有身體健康。
- 7、運動能夠幫助消化，促進身體對營養的吸收。
- 8、睡眠品質好
- 9、幫助腸胃蠕動，減少罹患直腸癌的機會