

WHAT HAPPENS TO MY BODY WHEN I EXERCISE?

MY HEART BEATS
FASTER



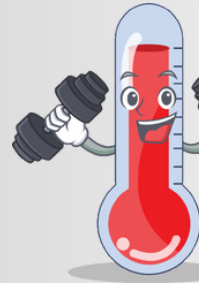
I GET THIRSTY



I START TO
SWEAT



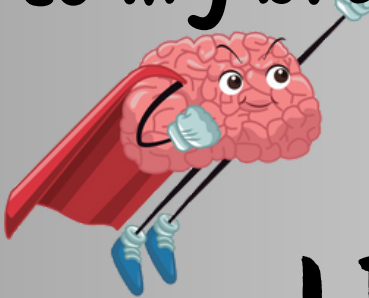
my brain produces
endorphins



MY BODY
TEMP
INCREASES

BLOOD FLOW INCREASES

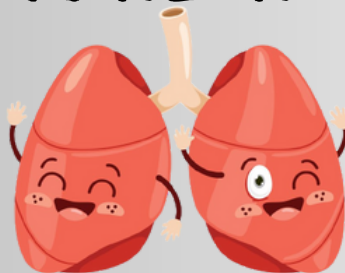
to my brain



to my muscles



I BREATHE HARDER



INCREASES PRESSURE TO
MY BONES



I'M GETTING
TIRED



It gets difficult to talk

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΑΣΚΗΣΗ;

Η ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ
ΧΤΥΠΑΕΙ
ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ



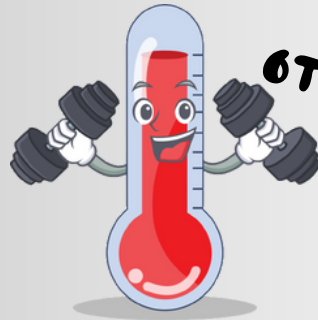
ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ
ΔΙΕΚΑΩ



ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ
ΙΔΡΩΝΩ



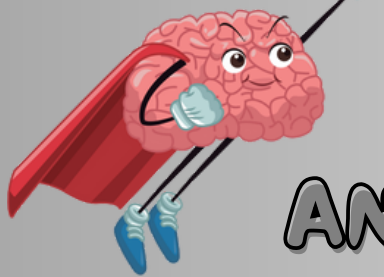
Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΟΥ ΠΑΡΑΧΕΙ
ΕΝΔΟΡΦΙΝΕΣ



Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ
ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ

Η ΡΟΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ

ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΟΥ

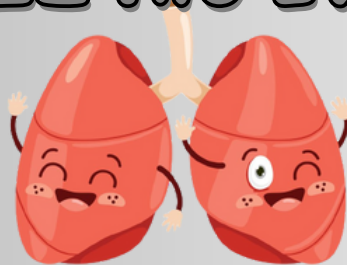
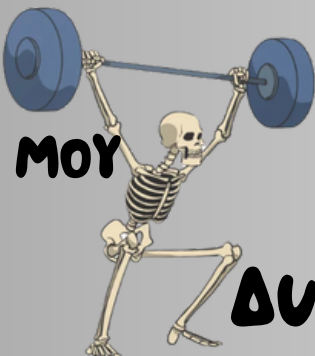


ΣΤΟΥΣ ΜΥΣ ΜΟΥ



ΑΝΑΠΝΕΩ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΑ

ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ Η ΠΙΕΣΗ
ΣΤΑ
ΟΣΤΑ ΜΟΥ



ΝΙΩΘΩ
ΚΟΥΡΑΣΗ



ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ