

# فواید ورزش برای افراد مسن

فعالیت بدنی منظم، کلید سلامتی و کیفیت زندگی بهتر

## فواید بلندمدت

### سلامت مغز

کاهش خطر زوال عقل و افسردگی



### سلامت قلب

کاهش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت



### پیشگیری از سرطان

کاهش خطر هشت نوع سرطان شایع



### وزن سالم

کاهش خطر افزایش وزن



### استحکام استخوان

بهبود سلامت استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان



### بهبود تعادل و هماهنگی

کاهش خطر زمین خوردن



### زندگی مستقل

کمک به افراد برای زندگی مستقل برای مدت طولانی‌تر



### تقویت سیستم ایمنی

کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها



## فواید فوری

### بهبود کیفیت خواب

ورزش به بهبود کیفیت خواب و کاهش مشکلات خواب کمک می‌کند



### کاهش اضطراب

فعالیت بدنی به کاهش احساس اضطراب و استرس کمک می‌کند



### کاهش فشار خون

ورزش منظم به کاهش فشار خون کمک می‌کند



تمرینات تعادلی برای استحکام استخوان



ورزش قلبی عروقی برای سلامت قلب



ورزش‌های مناسب سالمندان مانند یوگا و مدیتیشن