

La santé par Le sport- Darius GadaLean XI-B

- *Une vie saine sans faire du sport, ce n'est pas concevable, car le sport reste ce qu'il y a de mieux pour nous aider à garder la forme. Le sport va oxygéner les cellules sanguines, les hématies, et par le sang, nos organes vitales, il facilite la digestion, le transit, brûle les graisses, est un anti-stress et maintient le cœur en bonne santé. Le sport préserve les muscles et les articulations, chose importante pour le gens de troisième âge.*
- *Le sport, bien adapté en fonction de notre état de santé et de notre âge, est recommandable à tout le monde.*
- *Comme le sport est une activité qui se pratique en équipe, développe la stratégie, agrandit l'esprit de compétition, et surtout, crée des nouvelle liens sociaux et amicaux.*

