为什么要健身？

健康甚至是强壮的身体，是自信心的源泉。当感觉体力不支时，人在不知不觉中就不自信了，无论做什么，先有一个潜意识：我能顶得住、吃得消吗？然后表达出来的就是：我不行，我干不了。

年轻人为什么朝气蓬勃、敢想敢干？身体好啊！

中年人为什么变得稳重、成熟？身体受不了大折腾了！

老年人为什么倾向于保守、落后？还能有精力保守，都已经是同龄人中身体好的了！