

IN ENGLISH

We all know that exercise is extremely important in our daily lives, but we may not know why or what exercise can do. It's important to remember that we have evolved from nomadic ancestors who spent all their time moving around in search of food and shelter, traveling large distances on a daily basis. Our bodies are designed and have evolved to be regularly active. Over time, people may come across problems if they sit down all day at a desk or in front of the TV and minimize the amount of exercise they do. Exercise is a bodily movement performed in order to develop or maintain physical fitness and good health overall. Exercise leads to the physical exertion of sufficient intensity, duration, and frequency to achieve or maintain vigor and health. This essay on the importance of exercise will help students become familiar with the several benefits of doing exercise regularly. They must go through this essay so as to get an idea of how to write essays on similar topics.

IN FRENCH

Nous savons tous que l'exercice est extrêmement important dans notre vie quotidienne, mais nous ne savons peut-être pas pourquoi ou ce que l'exercice peut faire. Il est important de se rappeler que nous avons évolué à partir d'ancêtres nomades qui passaient tout leur temps à se déplacer à la recherche de nourriture et d'un abri, parcourant quotidiennement de grandes distances. Nos corps sont conçus et ont évolué pour être régulièrement actifs. Au fil du temps, les gens peuvent rencontrer des problèmes s'ils restent assis toute la journée à un bureau ou devant la télévision et minimisent la quantité d'exercice qu'ils font. L'exercice est un mouvement corporel effectué dans le but de développer ou de maintenir une forme physique et une bonne santé générale. L'exercice entraîne un effort physique d'une intensité, d'une durée et d'une fréquence suffisantes pour atteindre ou maintenir la vigueur et la santé. Cet essai sur l'importance de l'exercice aidera les élèves à se familiariser avec les nombreux avantages de faire de l'exercice régulièrement. Ils doivent parcourir cet essai afin d'avoir une idée de la façon d'écrire des essais sur des sujets similaires.