



Kaslari  
güçlendirir

1

Obezite  
riskini  
azaltır

2

Diyabet  
riskini  
azaltır

3

Kalp  
sağlığına  
iyi gelir

4

Ruh  
sağlığına  
iyi gelir

5

Kemiklerimizi  
güçlendirir

6

Fiziksel  
Aktivite  
Yapmamız  
İçin  
12  
Neden

7

Uykusuzluğa  
iyi gelir

8

Kanser  
riskini  
azaltır

9

Kolesterolü  
düzenler

10

Sindirimini  
kolaylaştırır

11

Yaşlanmayı  
geçiktirir

12

Enerjik ve  
iyi hissetmemizi  
sağlar