



SPORT: vantaggi fisici

- **Stimolazione dell'ormone della crescita (GH)**, che garantisce uno sviluppo armonioso
- **Aumento della massa magra, calo dei depositi adiposi:** ma solo dopo almeno 20 minuti consecutivi di esercizio
- **Ottimizzazione della respirazione:** con ossigenazione migliore del 25-30% e controllo più fine
- **Aumento della resistenza alla fatica:** gli organi imparano a lavorare "in economia" sempre meglio
- **Stimolazione del sistema immunitario:** a patto di svolgere l'attività in ambiente sano, e di non esagerare
- **Aumento della forza muscolare:** scarso sino a 11 anni, con picco a 18 anni.
- **Eliminazione di tossine con sudore e urine:** molto maggiore rispetto a quanto avviene in fase sedentaria
- **Posture e appoggi corretti:** si acquisisce il *portamento*