

Kje: PR2 - Tema 1 - Modul 1.1 - Prvi videoposnetek na Video viri: "Pomen fizičnega aktivnost v starosti."

<https://youtu.be/MjMkBaqimFo>

VIDEO: **Pomen telesne dejavnosti v starosti**

Govornik: Govornik: Duševne koristi vadbe.

Raziskave kažejo, da koristi vadbe presegajo zgolj telesno počutje. Telesne dejavnosti, kot so tek, hoja, kolesarjenje, ples, joga, tai chi (kitajska borilna veščina), lahko pomagajo zmanjšati občutek depresije in stresa, izboljšajo vaše razpoloženje in splošno čustveno počutje, povečajo raven energije in izboljšajo kakovost spanca. Za več informacij o koristih vadbe za starejše obiščite [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov).