

**Група 1.**

Фізична активність допомагає розслабити м'язи та вивести з організму зайвий стресовий гормон, забезпечуючи вам внутрішню гармонію.

**Група 2.**

Спорт викликає виділення ендорфінів, які відомі як “гормони щастя”. Вони приносять людям радість та покращують настрій.

**Група 3.**

Регулярна фізична активність сприяє кращому сну, що важливо для відновлення енергії та боротьби зі стресом.

**Група 4.**

Після активності ви відчуєте потік енергії, який допоможе вам бути більш продуктивними та позитивними.

