



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Une bonne santé mentale grâce à de l'exercice

<https://www.n-3ds.com/actualites/29187-une-bonne-sante-mentale-grace-a-de-lexercice/>

Pratiquez de l'exercice pour améliorer votre sante mentale. L'activite physique peut aider a rendre vos fonctions cerebrales et vos capacites cognitives plus rationnelles. L'on sait d'ailleurs que l'exercice peut aider à réduire ses risques de contracter des maladies cardiovasculaires, mais qu'en est-il de la santé mentale ? Selon une vaste étude scientifique, le sport peut aider à booster les fonctions cérébrales, et ainsi augmenter les capacités cognitives.

Pratiquez de l'exercice pour améliorer votre sante mentale. L'activite physique peut aider a rendre vos fonctions cerebrales et vos capacites cognitives plus rationnelles. L'on sait d'ailleurs que l'exercice peut aider à réduire ses risques de contracter des maladies cardiovasculaires, mais qu'en est-il de la santé mentale ? Selon une vaste étude scientifique, le sport peut aider à booster les fonction

Date created: 04 01 2020