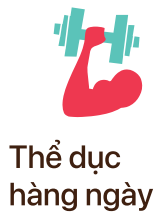


5 ĐIỀU LỢI ÍCH CỦA SỰ TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

1 Sức khỏe



Thể dục hàng ngày



Lòng tự trọng



Sức khỏe tâm thần

An toàn

2



Ít xe cộ



Các khoảng không gian để đi bộ

4 Chất lượng không khí



Ít ô nhiễm



Không khí trong lành

3 Cộng đồng



Xây dựng các mối quan hệ



Biết khu láng giềng của quý vị

5 Thói quen cả đời



Tích cực vận động trở thành nếp quen sinh hoạt