

Hola pares, us escric aquesta carta perquè vull que us adoneu de l'importància de fer esport, i per demostrar-ho us en esmentaré uns quants beneficis.

Fer esport és bo i ajuda a sentir-te millor; a relaxar-se, a reduir l'estrés diari (de la feina o de la quantitat de coses que hem de fer en un sol dia). També està comprovat que si fas esport dorms millor.

Un altre dels beneficis principals és que si practiques algun esport i menges saludable et mantens sa, i t'ajuda a prevenir moltes malalties com el sobrepes. En l'adolescència sentir-se bé amb un mateix és molt important per a no patir malalties com l'anorexia o l'abulímia i fent esport és més fàcil no tenir sobrepes. Fer activitat física beneficia tot el cos, i de fet s'hauria de practicar al llarg de tota la vida perquè ajudarà a tenir una bona salut i a disminuir el risc de patir malalties cardíaques, hipertensió, artrosi....

A part dels beneficis físics hi ha una vessant psíquica que també és molt important. Pel fet de fer esport et sociabilitzes amb un grup de gent afí a tu, perquè us uneix precisament l'esport. Coneixes gent de diferents llocs i amplies el cercle d'amistats amb gent que teniu una afició comú i això és molt enriquidor.

A més a més, hi ha una cosa que segur que és molt important per vosaltres. Si competeixes en algun esport els caps de setmana molts cops ens hem de llevar d'hora i per tant, els divendres i dissabtes no podem sortir fins tard. Enlloc d'anar a la discoteca fins a les tantes, quedem una estona amb els amics al vespre i després anem cap a casa perquè no pots anar a competir sense haver descansat bé.

I per últim penso que si fas esport des de petit quan arriba l'adolescència i es compliquen els estudis potser no podràs dedicar tantes hores a l'esport però com que sempre n'has fet, reduiràs la freqüència però en continuaràs fent perquè ho necessites per a sentir-te bé.

Crec que l'esport hauria de formar part de la vida de tothom perquè tot són beneficis.

VOLS POSAR-TE EN FORMA,
FER AMICS I
PASSAR-HO MOLT BÉ?

FES ESPORT!
INFORMATE'N AL PAVELLÓ DEL POBLE.

A L'ESPORT TOT SÓN AVANTATGES