

Faedah bersukan

masa	peluh	stress	cerdas	badan
------	-------	--------	--------	-------



Bersukan mempunyai banyak faedah. Ia boleh mengeluarkan (1) _____ . Ia boleh menyihatkan (2) _____. Selepas bersenam, badan menjadi (3) _____. Ia boleh mengurangkan (4) _____. Kita juga boleh mengisi (5) _____