Sport ist gesund: 9 gute Gründe, sich mehr zu bewegen

(Quelle: https://www.gofeminin.de/gesundheit/sport-ist-gesund-s2375728.html)



1. Lesen Sie den Text. Sind die Sätze richtig (r) oder falsch (f)?

- *Alle Gründe sind mit dem Abnehmen verbunden.*
- *Sport hilft gegen Herz-Krankheiten*
- *Das Immunsystem bleibt beim Sport stabil, sie wird nicht stärker*

Du brauchst neue Motivation? Hier kommen die besten Gründe, regelmäßig Sport zu treiben, die nichts mit Abnehmen zu tun haben!
Sport macht schlank: Dieser Gedanke ist vielen Menschen bekannt. Ein guter Grund für mehr Bewegung. Doch es gibt noch so viele bessere Gründe, die nichts mit dem Aussehen und dem ewigen Thema Abnehmen zu tun haben! Denn wer Sport treibt, lebt gesünder! Aus medizinischer Sicht ist Bewegung sehr wichtig. So stärkt man mit Ausdauersport sein Herz-Kreislauf-System. Regelmäßiger Sport schützt vor starkem Übergewicht. Das Immunsystem wird auch gestärkt. Schlussendlich kann man ganz klar sagen: "Sport ist gesund."

2. Finden Sie passende Titel für die Texte:

1. Sport ist gesund & macht gute Laune
2. Sport ist gesund & man schläft besser
3. Sport ist gesund & reduziert Stress
4. Sport ist gesund & gibt neue Energie
5. Sport ist gesund &senkt den Blutdruck
6. Sport ist gesund & stärkt das Immunsystem
7. Sport ist gesund & soll das Krebs-Risiko senken
8. Sport ist gesund & soll kreativ machen
9. Sport ist gesund & stärkt das Selbstbewusstsein

_____	_____	_____
Tief und fest schlafen: Das gelingt nach einem intensiven Training! Durch den Sport wird Stress abgebaut, was uns besser schlafen lässt. Und die Muskeln werden durch die Bewegung auch müde.	Tschüss Stress! Der verschwindet von ganz allein, wenn wir uns regelmäßig beim Sport auspowern. Beim Joggen oder Schwimmen wird der Kopf frei, wir vergessen unsere Probleme. Das perfekte Rezept gegen Stress!	Wer regelmäßig Ausdauersport treibt, hat weniger Probleme mit Bluthochdruck, das haben wissenschaftliche Studien gezeigt. Mit Sport kann der Blutdruck gesenkt werden - unter anderem, weil man durch Sport Gewicht verliert.
_____	_____	_____
Das war's mit dem Dauerschnupfen! Sport im Freien härtet ab, doch auch Sport in geschlossenen Räumen ist gut fürs Immunsystem.	Yes! Wir waren beim Sport und sind stolz auf uns. Denn wir haben viele schwere Übungen gemacht. Das ist gut fürs Selbstwertgefühl!	Nichts hilft gegen schlechte Laune so gut wie Sport. Beim Ausdauersport werden Endorphine, also Glückshormone, freigesetzt, die jede miese Stimmung sofort vertreiben. Weiterer Pluspunkt: Wir sind total stolz und zufrieden, weil wir das Trainingsprogramm gemacht haben.
_____	_____	_____
Zwar kann sich niemand vor Krebs schützen, doch die Deutsche Krebshilfe bestätigt, dass eine gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport das Risiko für die Entstehung von Krebs senken.	Sport hilft, neue Ideen zu bekommen, denn dabei erholt sich unser Gehirn und später bekommen wir viele guten Ideen.	Ja, direkt nach dem Sport sind wir oft todmüde, aber dann, sind wir plötzlich topfit! Sport gibt uns nämlich Energie zurück und macht unseren müden Kopf und Körper wieder frisch und munter.

LIVEWORKSHEETS