

## Faedah bersukan

masa	peluh	stress	cergas	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) \_\_\_\_\_