

## Quelques bienfaits du sport

Activité à multiples facettes, le sport est un élément très bénéfique pour la santé en général et pour le corps. Faire du sport ou avoir des activités physiques fréquentes impacte tout votre corps aussi bien d'un point de vue psychologique que sur le plan physique.

Parmi les multiples bienfaits que l'on peut tirer de la pratique du sport en voici 5 qui semblent essentiels.

1. Perdre du poids - se sculpter et éviter l'obésité
2. Améliorer sa confiance en soi
3. Lutter contre le stress quotidien
4. Augmenter son espérance de vie
5. Mieux dormir

## Plus

Pour d'autres informations sur ce sujet, visitez ce site.

## Les principales catégories de sport

1. Les sports nautiques
  - 2. Les sports de raquette
    - Badminton
    - Tennis de table
    - Autres sports de raquette
  - 3. Sports de détente
    - Golf
    - Yoga
    - Sports de glisse
  - 4. Sports de nature
    - Randonnée
    - Pêche
    - Chasse et Tir
    - Sports de montagne

