**Kano Sporunun Faydaları**

**Kano Sporunun Faydaları**

• Çocuk ve gençlerde mutluluk, öfkeyi kontrol edebilme, saldırganlığı frenleme yeteneğine yardımcı olur.

• Gençler için çok gerekli olan kendine güven duygusu ve ifade yeteneğini artırır.

• Erişkinlerin, dinç ve dinamik görünmelerini, uzun yıllar sağlıklı kalmalarını sağlar.

• Spor yapan yaşlılar, bu yaş grubunda sık görülen depresyona daha az yakalanır, kendilerini yalnız ve mutsuz hissetmezler.

• Yaşam kalitenizi arttırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur. Fiziksel performansınızı geliştirir.

• Streslerden korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur. d e r s i m i z . c

o m

• Vücutta kanser ve bir çok hastalığın gelişme riskini azaltır.

• Yaralanmalara karşı korunmayı sağlar.

• Kilonuzu korumanıza veya kilo kaybetmenize yardımcı olur.

• Yaratıcılık gücünüzün artmasına yardımcı olur.

• Yabancı madde kullanımı ile mücadeleye yardımcı olur.

• Genel ruhsal durumunuzun gelişmesini sağlar.

• Rahat olmanıza yardımcı olur.

• İş veriminizi arttırır.

• Bol enerji verir.

• Yeni insanlarla karşılaşmanıza ve yeni arkadaşlar edinmenize yardımcı olur.

• Spor yapmak, sıkıntılarınızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmenize, kısaca hayattan zevk almanıza yardımcı olur.

• Doğa sevgisi ve bilinci aşılar.