



# Picture Card 3.1

## Ask:

How do you think physical activity can help you?

## Say:

Physical activity can help you:

- Strengthen your heart and lungs.
- Build and maintain healthy bones, muscles, and joints.
- Control your weight.
- Have more energy.
- Feel better about yourself.
- Lower your stress.
- Reduce feelings of depression and anxiety.
- Sleep better.

# Larawan 3.1

## Magtanong:

Sa iyong palagay, paano makakatulong sa iyo ang pagiging aktibo ng katawan?

## Sabihing:

- Ang aktibidad ng katawan ay makakatulong sa iyo upang:
- Palakasin ang iyong puso at mga baga.
- Bumuo at magpanatili ng mga malulusog na buto, kalamnan at kasu-kasuan.
- Kontrolin ang iyong timbang.
- Magkaroon ng mas higit pang enerhiya.
- Maging mas mainam ang iyong pakiramdam sa iyong sarili.
- Mabawasan ang iyong stress.
- Mabawasan ang mga pakiramdam ng pagkalumbay (depression) at pagkabalisa (anxiety).
- Makatulog nang mas maigi.

