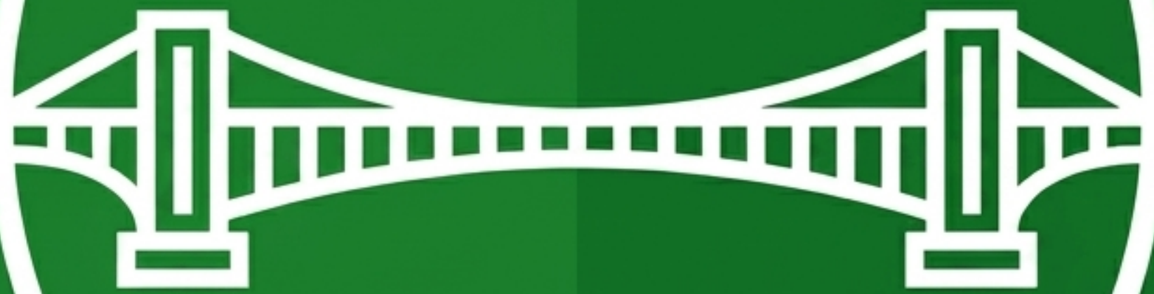
أهمية الرياضة.



كوبري بين العقل والجسم.
لغة عالمية عشان نفهم بعض.

Gemini Notebook

ممارسة الرياضة معناها إنك بتحب نفسك.



مش بس مجهود:
ده وقت غالي
بتخصصه لنفسك.

هي استماع:
تتعلم تفهم
تفهم احتياجات
وحدود جسمك.

هي مشروع: خطوة
مهمة لراحتك وعشان
تحس إنك في بيتك
في مدينتك الجديدة.

Gemini Notebook

إزاي الرياضة بتساعد العقل.

بدون ضغط:
بتخلصك من توتر كل يوم وبتحسن مزاجك.

الحياة الاجتماعية:
تتعلم تشتغل في فريق، تتعاون وتلاقي أصحاب جداد.



الثقة بالنفس:
إنك تتخطى حدودك بيديك ثقة في نفسك.

القواعد: بتعلمك تتقبل المكسب وتتعامل مع الخسارة باحترام.

Gemini Notebook

إزاي الرياضة بتساعد الجسم.



بتحسن الدورة الدموية
وبتقوي القلب

بتقوي العضم وبتحمي
من الإصابات

بتقلل التعب وبتخليك
تصحى فايق ونشيط

بتساعد تحرق سعرات وتحافظ
على وزنك المظبوط

بتحسن المناعة
وبتخليك تمرض أقل

Gemini Notebook

التناغم المثالي.



جانب العقل:
...الطاقة دي بتساعد العقل
يفرغ الأفكار السلبية...

النتيجة /
...بتحس إنك أقوى، أهدى،
ومستعد لتحديات كل يوم.

جانب الجسم:
الحركة بانتظام بتخلق طاقة
نظيفة في الجسم...

Gemini Notebook

شغف بيجمعنا: الرياضة في العالم.

				
إيطاليا 	كورة القدم (يوفنتوس، ميلان، إنتر)	كورة الطايرة والتنس (سينر)	-	عجل
مصر 	كورة القدم (الأهلي، الزمالك)	إسكواش (تفوق)	رفع أثقال	كورة اليد
المغرب 	كورة القدم (المنتخب)	الفروسية (فانتازيا)	ملاكمة	ألعاب قوى (جري)
تونس 	واخد بالك من حاجة؟ كورة القدم والجماعي شغف بيجمعنا كلنا!	تنس (أنس جابر) وكورة الطايرة	رياضات قتالية	كورة اليد

Gemini Notebook

تنضم لفريق، تنضم للمجتمع.



تكتشف المكان:
تستكشف أحياء جديدة، جيمات، وملاعب في مدينة ميلانو.

3

تبني شبكة علاقات:
تقابل ناس في سنك وتعمل أصحاب جداد بره مركز الاستقبال.

2

تتعلم اللغة: إنك تسمع المدرب وتتكلم مع زمايلك في الملعب بيحسن الإيطالي بتاعك بشكل طبيعي وسريع.

1

Gemini Notebook

كلمتك في الدايرة.

النهارده اكتشفنا إن الرياضة هي صحة،
عقل، جسم، قواعد، أصحاب وبيت.

قاعدة...

راحة...

طاقة...

راحة...

فريق...

صداقة...

**إيه الكلمة اللي
هتخرج بيها النهارده؟**

Gemini Notebook