

Фонд проблем сердца и инсультов в Канаде на примере добровольцев, ведущих малоподвижный образ жизни и имеющих избыточный вес, доказал, что физические упражнения повышают интеллект. В течение четырех месяцев участникам эксперимента, чей возраст в среднем составлял 49 лет, приходилось активно заниматься спортом.