**Εισαγωγή στη Σημασία της Σωστής Στάσης Σώματος**

Η σωστή στάση σώματος είναι απαραίτητη για την καθημερινή ευεξία και υγεία. Βοηθά στη μείωση των πόνων στην πλάτη, βελτιώνει την αναπνοή και ενισχύει την αυτοπεποίθηση.

**Τι σημαίνει σωστή στάση;**

* **Όταν στεκόμαστε:** Το κεφάλι ψηλά, οι ώμοι πίσω, η πλάτη ίσια, και τα πόδια στο πλάτος των ώμων.
* **Όταν καθόμαστε:** Η πλάτη ευθυγραμμισμένη, οι ώμοι χαλαροί και τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα.

**Γιατί είναι σημαντική;**

* Μειώνει τους κινδύνους μυοσκελετικών προβλημάτων.
* Βοηθά την καλύτερη λειτουργία της αναπνοής.
* Ενισχύει τη συνολική μας υγεία και εμφάνιση.

**Πρακτική Άσκηση**

* Σταθείτε με την πλάτη στον τοίχο και παρατηρήστε την ευθυγράμμισή σας.
* Προσπαθήστε να κρατάτε την ίδια στάση κατά την καθημερινότητά σας.