

**Cerveau**

- Détente mentale immédiate
- État de bien-être plus fréquent
- Diminution du risque d'AVC\*
- Meilleure oxygénation du cerveau
- Augmentation de la sérotonine et de la dopamine (p. 18)
- Diminution du risque de dépression
- Diminution ou élimination de l'anxiété
- Diminution des pensées suicidaires
- Meilleure concentration
- Meilleure mémoire

**Seins**

- Diminution du risque de cancer du sein chez la femme

**Poumons**

- Diminution de l'essoufflement à l'effort
- Diminution du risque de cancer du poumon

**Os**

- Augmentation de la densité osseuse
- Diminution du risque d'ostéoporose

**Muscles**

- Diminution immédiate de la tension musculaire
- Augmentation de la vigueur musculaire (chapitre 4)
- Maintien à long terme de la souplesse musculaire (chapitre 6)

**Cœur**

- Meilleure oxygénation du cœur (chapitre 4)
- Diminution de la fréquence cardiaque au repos
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires
- Diminution du risque de crise cardiaque
- Accélération de la récupération cardiaque après l'effort

**Artères et sang**

- Augmentation du taux de bon cholestérol (HDL)
- Maintien à long terme d'une pression artérielle normale au repos
- Diminution du risque d'athérosclérose
- Diminution du risque de formation de caillots (thrombus)
- Maintien à long terme de l'élasticité des parois artérielles
- Diminution du risque de diabète de type 2
- Amélioration de l'efficacité des défenses immunitaires

**Réserves de graisse**

- Diminution du gras sous la peau
- Diminution du gras abdominal
- Diminution du risque d'obésité

**Côlon**

- Diminution du risque de cancer du côlon

**Autres habitudes de vie**

- Amélioration des habitudes alimentaires
- Meilleur sommeil (chapitre 11)
- Diminution de l'envie de fumer chez les fumeurs (chapitre 12)
- Diminution de la cyberdépendance (chapitre 12)