만약 당신이 주로 의자에 앉아 생활하고 하루 1만보 이상 걷지 않는 직업을 가진 사람이라면 운동은 필수다. 운동을 하면 심폐기능이 향상되고, 뇌경색과 심장병의 주범인 동맥경화에 덜 걸린다. 운동은 질병 치료에도 필수적이다. 운동을 규칙적으로 하는 사람은 고혈압도 덜 생기고, 혹 고혈압을 갖고 있더라도 평균 혈압이 5~10mmHg정도 내려간다. 관상동맥질환 당뇨병 골다공증 비만 우울증 등을 치료하는 데도 운동은 큰 힘을 발휘한다. 운동을 하면 골격근이 강화되고 뼈에 칼슘 침착이 늘어난다.