

## English

The benefits of morning exercise are well-known. Exercising in the morning helps wake up the body, improves mood, and increases focus for the day. Even 15–20 minutes of activity can make a big difference.

## Українською

Переваги ранкових тренувань добре відомі. Вправи вранці допомагають прокинути тіло, покращують настрій та підвищують концентрацію протягом дня. Навіть 15–20 хвилин активності можуть суттєво вплинути на самопочуття.