

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Суточная минимальная потребность организма в движении должна составлять не менее 30 минут;
- Выберите физические упражнения, которые приносят вам радость и удовольствие;
- Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма, возрасту, состоянию здоровья и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени;
- Физические нагрузки должны быть ежедневными, регулярными, без длительных перерывов, на протяжении всей жизни;
- Объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать;
- Людям старшего возраста рекомендуется делать упражнения в медленном, плавном темпе, не делая резких движений. Осторожно использовать упражнения с наклонами туловища;
- Чередуйте физические нагрузки и отдых;
- Больше время проводите на свежем воздухе;
- Спите не менее 8 часов в сутки.



Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3
Телефон: (8362) 45-05-59
Эл.почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети :
«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»
<https://vk.com/club144879070>;

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, который и является основой физического и психического благополучия.



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики
Республики Марий Эл

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



«Гимнастика, физические упражнения и ходьба должна прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь»

Гиппократ

СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивной зарядки в день и правильное питание позволят уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы.

ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога (летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия).



Здоровый сон

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром.



Очистит организм

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков.



10 причин ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Поработать над осанкой

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины.



Завести новые знакомства

Записаться в фитнес-центр или в бассейн – хороший способ завести новых друзей.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе и закаливания помогут укрепить иммунитет



Снять стресс

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.



ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогают зарядиться энергией.



Снизить риск заболеваний сердца

Укрепить сердце помогут кардионагрузки и велоспорт.



Регулярные физические нагрузки

- ◆ **СОВЕРШЕНСТВУЮТ СИСТЕМУ КРОВО-ОБРАЩЕНИЯ**, способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок.
- ◆ **УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**, стимулируют деятельность сердечной мышцы, усиливают кровоснабжение мышц, улучшают регуляцию их деятельности.
- ◆ **УКРЕПЛЯЮТ СУСТАВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ**, повышающий выносливость, силу мышц, гибкость, координацию движений.
- ◆ **ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА РАБОТУ ПОЧЕК**, пищеварительного тракта и других внутренних органов.
- ◆ **СОВЕРШЕНСТВУЮТ РАБОТУ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**, улучшают обмен веществ.
- ◆ **ПРИВОДЯТ К ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА**, укрепляют сопротивляемость организма.
- ◆ **СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА**, что является профилактикой ожирения и сахарного диабета.
- ◆ **ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНАВЛИВАЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**, снимают эмоциональные перенапряжения, являются лучшей профилактикой депрессий и нервных расстройств.