жизнь в ритме спорта. ВЫБИРАЙ!



СЕГОДНЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНО, НО И МОДНО!

Даже те, кто не имеет возможности посещать спортзал, стараются заниматься хотя бы дома. Некоторые под мини-спортзал переделывают целую комнату. Чтобы жить долго и счастливо, не страдать от различных недугов и чувствовать себя уверенно и комфортно, человек должен уделять себе огромное внимание.

Правильное питание и спорт — вот основа красоты, силы и здоровья!

Почему мы выбираем спорт?

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, ко-торые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила.

Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Спорт — это здоровье! Спорт — это красота! Спорт — это молодость!

Несмотря на постоянную занятость, усталость, бытовую суету, причин заняться спортом намного больше, нежели причин не делать этого.

Вот основные преимущества подвижного образа жизни:

- **1.** При регулярных занятиях спортом улучшается осанка.
- **2.** Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
- **3.** Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
- **4.** Физические упражнения улучшают кровообращение.
- **5.** Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
- 6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.



Жизнь в ритме спорта — это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы!

Займись спортом уже сегодня и помни:

«Когда человек начинает борьбу с самим собой, он уже чегото да стоит»

Дейл Карнеги

Закаляйся, Если хочешь быть здоров Постарайся, Позабыть про докторов, Водой холодной обливайся Если хочешь быть здоров!

Нам полезней Солнце, воздух и вода От болезней Помогают нам всегда От всех болезней нам полезней Солнце воздух и вода!

Закаляйся, Если хочешь быть здоров Постарайся Позабыть про докторов, Водой холодной обливайся Если хочешь быть здоров!

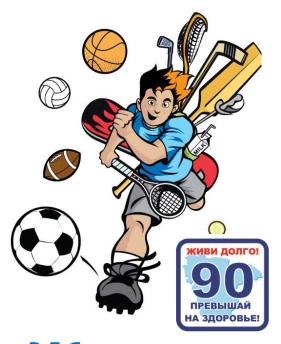
В. Лебедев-Кумач

БУЗ ВО «ВОКЦМП»

Сайт: <u>vocmp.zdrav36.ru</u> **Тел.:** +7 (473) 2-12-59-84



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



Жизнь в ритме спорта

ВОРОНЕЖ 2018г.