

**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 та-кие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносли-вость, 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 недугов 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 борь-
бу с самим собой, он уже чего-
то 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: vocmp.zdrav36.ru
Тел.: +7 (473) 2-12-59-84



**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



**Жизнь
в ритме
спорта**

ВОРОНЕЖ 2018г.