

Для чего нужно заниматься спортом?!

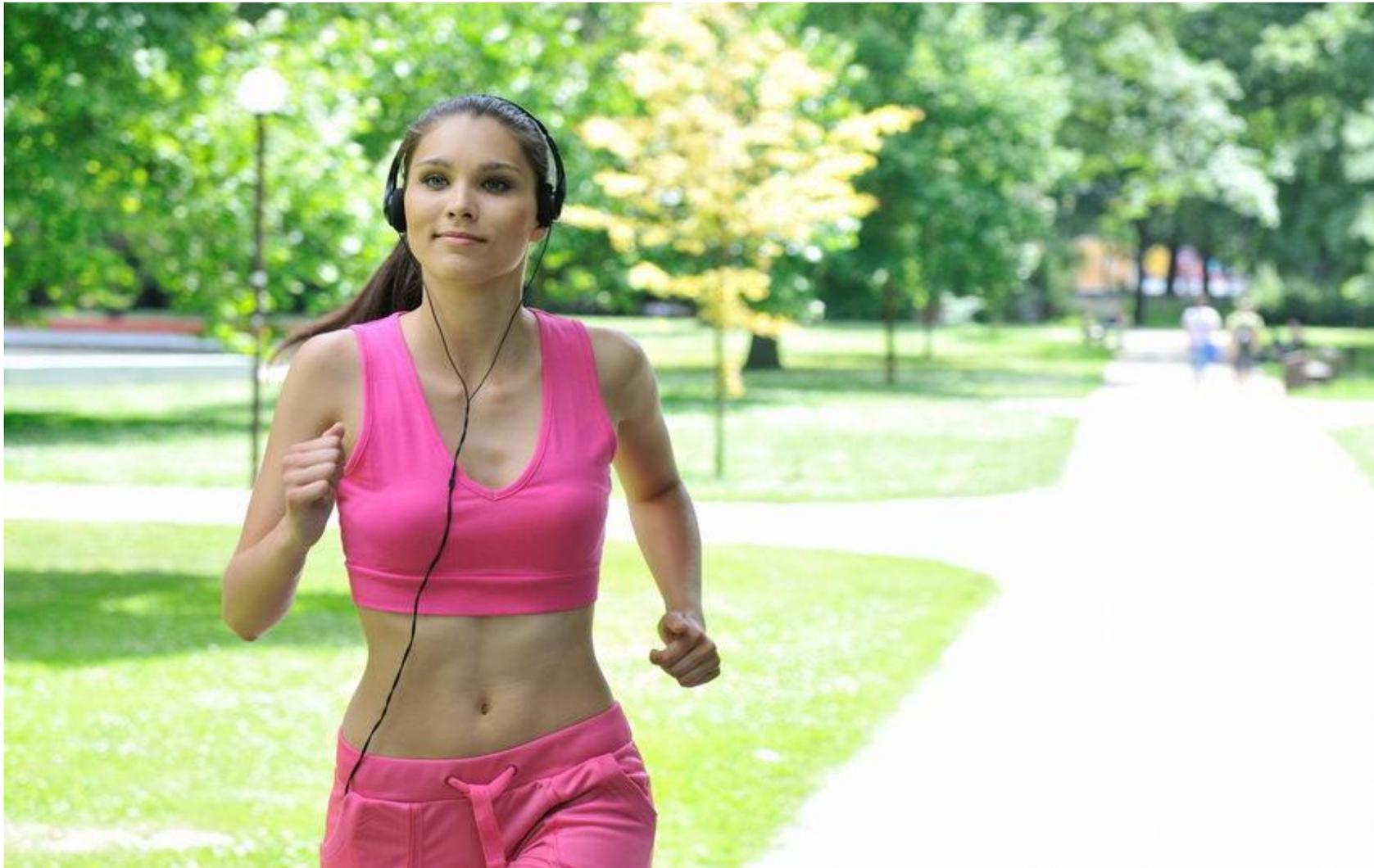


Самая важная причина, по которой следует заниматься спортом, это необходимость укрепить здоровье, усилить сердце, контролировать повышенное кровяное давление.



Упражнения, выполняемые регулярно, способствуют рассасыванию потенциально опасных тромбов в крови, замедляют процесс старения организма.

Когда вы активно упражняетесь, кислород попадает буквально в каждую клетку тела, поэтому кожа улучшается, иногда исчезают и прыщи. Активизируется кровообращение, улучшаются рефлексы.



Занятия спортом тонизируют мышцы, делают их сильными и выносливыми. Они становятся более упругими, а вы – подтянутыми, привлекательными и гибкими.



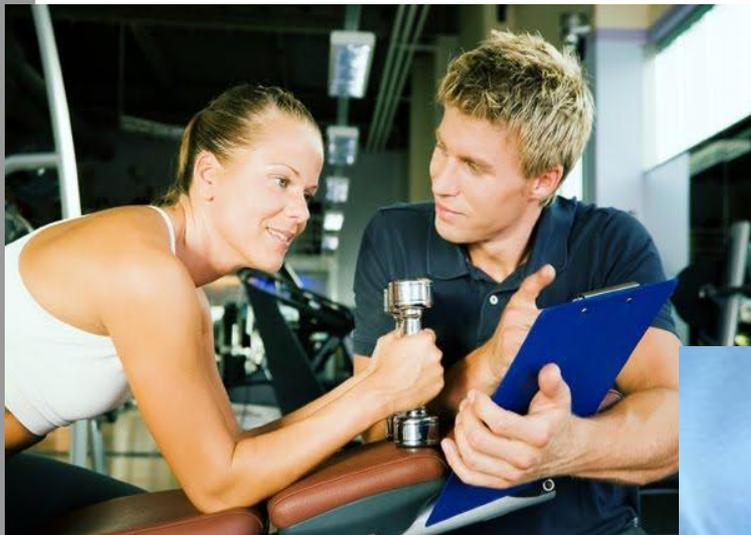
Благодаря спортивным упражнениям, можно контролировать аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов, которое выделяет мозг. Они предохраняют организм от чувства голода до тех пор, пока ему действительно не потребуется «подзарядка».



Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.



Занятия спортом помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил, повышая уровень энергии вашего тела. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня.



Регулярные упражнения способствуют более глубокому и спокойному сну ночью, потому что стимулируют производство эндорфинов, помогающих освободиться от нервного напряжения, скопившегося в течение дня.



Занятия спортом также укрепляют веру в собственные силы, повышают самооценку: вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие и внешний вид, независимо от того, каковы ваш возраст и физическое состояние.



Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после перенесенных тяжелых заболеваний, хирургических операций, травм, родов.



Занимайтесь спортом, чтобы быть:

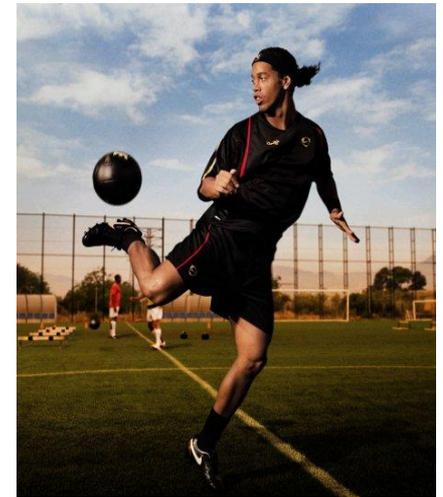
Быстрее!



Сильнее!



Ловчее!



Занимайтесь спортом всей
семьёй!!!

