Присоединяйтесь к зарядке

На сегодня уже доказан факт, что сидячий образ жизни является одной из причин возникновения ожирения, а вместе с ним сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеохондроза, варикоза. Поэтому нам необходимо ежедневно двигаться.

Всемирная организация здравоохранения советует людям заниматься спортом 150 минут в неделю. По словам экспертов, чтобы снизить риск серьёзных заболеваний, рекомендуемый минимум физических тренировок в неделю должен быть увеличен как минимум в 2 раза. При этом специалисты заявляют, что их можно увеличить за счёт ходьбы по лестнице по 10 минут каждый день, уборки по 15 минут, работы в саду 20 минут, бега 20 минут или езды на велосипеде по 25 минут.

Даже лёгкая физическая активность:

1. Улучшает кровоснабжение и способствует нормализации обмена веществ.

2. Способствует выработке эндорфина – гормона радости. Именно поэтому после физической нагрузки ощущается умиротворённость и удовлетворённость.

3. Подавляет стресс, выводит вредные токсины и негативную энергию.

4. Улучшает концентрацию внимания, увеличивает довольство собой.

5. Обеспечивает хороший физический тонус и подтянутость мышц.

А помните производственные зарядки? Каждое утро, всем коллективом. Польза от такого начала рабочего дня потрясающая – это не только профилактика развития производственных заболеваний и повышение работоспособности, но и заряд позитивными эмоциями, отличным настроением, и как итог – формирование здорового психологического климата.

Не знаете, когда приступить? Не переживайте, давайте начнём все вместе!

Во Всемирный день здоровья – 7 апреля, в 9.30, специалисты областного центра общественного здоровья под руководством фитнес-инструктора Алёны Жук проведут прямую трансляцию утренней зарядки. Комплекс рассчитан на физически неподготовленного типового сотрудника. Для зарядки не обязательна даже спортивная одежда!

Присоединиться можно в сообществе «Здоровое Оренбуржье» в социальной сети Вконтакте.

Давайте начнём утро правильно! 7 апреля в 9.30 в сообществе «Здоровое Оренбуржье»!