

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ВАША ГЛАВНАЯ ИНВЕСТИЦИЯ В ЗДОРОВЬЕ



★ 5 ПРИЧИН НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ СЕГОДНЯ:

1. **Здоровое сердце:** активность укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление и на 35% снижает риск инфаркта и инсульта.
2. **Антистресс:** физические нагрузки сжигают кортизол (гормон стресса) и вырабатывают эндорфины. Движение — самый доступный антидепрессант!
3. **Крепкий иммунитет:** умеренная активность улучшает лимфодренаж и помогает организму быстрее справляться с вирусами.
4. **Ясный ум:** улучшается кровоснабжение мозга, что повышает концентрацию внимания и память в любом возрасте.
5. **Красивое тело:** регулярные нагрузки нормализуют обмен веществ и помогают поддерживать здоровый вес без жестких диет.

🕒 СКОЛЬКО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ?

- **Минимум:** 150 минут умеренной активности в неделю (всего 20–30 минут в день).
- **Оптимально:** 300 минут в неделю.
- **Силовые упражнения:** минимум 2 раза в неделю (для укрепления мышц и костей).



🚲 КАК ДОБАВИТЬ АКТИВНОСТИ В ОБЫЧНУЮ ЖИЗНЬ?

- **Правило 3-х этажей:** забудьте про лифт, если вам нужно подняться ниже 5-го этажа или спуститься с любого.
- **Активная дорога:** выходите на одну остановку раньше или паркуйте машину в 10 минутах ходьбы от цели.
- **Телефонные прогулки:** во время разговора по мобильному телефону не сидите, а ходите по комнате или офису.
- **Минутка бодрости:** каждые 60 минут работы за компьютером делайте 5-минутную разминку (наклоны, потягивания).
- **Домашние дела:** уборка под энергичную музыку — это тоже тренировка!



ВАЖНОЕ ПРАВИЛО: «ГЛАВНОЕ — РЕГУЛЯРНОСТЬ, А НЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ»

