

## **Регулярная физическая активность – путь к сохранению здоровья!**

Разумная нагрузка помогает облегчить течение многих заболеваний, снижает риск развития диабета II типа, гипертонии, ожирения. Ежедневные тренировки положительно влияют на эмоциональный фон и даже облегчают течение депрессии.

**Ходьба.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба – по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К интенсивным нагрузкам следует переходить постепенно.

**Оздоровительный бег.** Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

**Фитнес.** Это оздоровительная методика, включающая как аэробные, так и силовые нагрузки в сочетании с правильно подобранной диетой.

Как можно увеличить ежедневные нагрузки?

Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем или общественным транспортом; поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта;

Активно играйте с детьми и домашними животными;

По выходным устраивайте длительные прогулки с семьей или друзьями.