



Нет на свете прекрасней одежды,
чем бронза мускулов и свежесть кожи.

В. В. Маяковский

Занятия физкультурой способствуют:

- Улучшению работы сердечно-сосудистой системы и снижению риска возникновения ишемической болезни сердца
- Снижению артериального давления, уменьшению уровня холестерина в крови
- Нормализации жирового обмена в организме, снижению массы тела
- Коррекции углеводного обмена, снижению уровня глюкозы в крови и риска развития сахарного диабета
- Укреплению костной ткани, профилактике остеопороза
- Нормализации работы желудочно-кишечного тракта
- Повышению психологической устойчивости
- Улучшению самочувствия и повышению работоспособности

11 УСТОЙЧИВЫЕ ГОРОДА
И НАСЕЛЕННЫЕ
ПУНКТЫ



С чего начать?

- Ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом.
- Старайтесь проходить часть пути на работу или с работы пешком (в дополнение этим вы улучшаете экологическую обстановку!)

Совет!

√ Старайтесь заниматься физическими упражнениями минимум 30 минут в день.

√ Соблюдайте во время занятий 3 основных правила: постепенность, умеренность и регулярность.

Дзержинск - здоровый город!

Присоединяйся!!

