**КЛЮЧ К ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ!**

Одним из важнейших условий [з](http://zdobraz.ru/)дорового образа жизни (ЗОЖ), являются физические нагрузки или спорт. Человек с древних времен постоянно имел физические нагрузки. Чтобы раздобыть пищу, надо было очень много работать. Древние люди не имели избыточного веса. Сейчас у большинства, нагрузки сведены к минимуму. На работе мы сидим за столом, передвигаемся на автомобилях. Это неправильно и не полезно для здоровья. Ведь генетически мы не изменились. Все исследования показывают, что люди, занимающиеся [спортом](https://healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh), болеют реже.

Здоровый образ жизни не возможен без движения. Сразу оговоримся, что под спортом мы подозреваем не тяжёлые физические тренировки для достижения спортивных результатов, а физические упражнения для того, чтобы тело было подтянутым, чувствовали мы себя бодро и смогли [замедлить старение](https://healthy-info.ru/stati/starenie-%E2%80%93-mozhno-li-ego-predotvratit).

Особое внимание наше здоровье требует в осенние время, когда наблюдается рост заболеваемости населения острыми респираторными инфекциями (ГРИПП, ОРЗ). Физические нагрузки препятствуют стрессу и способствуют улучшению настроения, придают уверенности в себе и своих силах. Укрепляют иммунитет и снижают заболеваемость вирусными инфекциями. Плавание, бег, велопрогулки, лыжи, прогулки на свежем воздухе, выбирать вид спорта следует в соответствии с индивидуальными особенностями человека, опираясь на возраст, общее физическое состояние и время, которое вы готовы уделять физическим нагрузкам регулярно.

Регулярность – самый важный критерий в спорте!

Регулярные нагрузки улучшают внутренний кровоток и приток крови ко всем органам (печень, сердце, желудок, легкие, и т. д.). Укрепляются кости, суставы, связки, что во много раз снижает риск возникновения всевозможных травм и растяжений. Сосуды становятся более эластичными, уменьшается риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Так же не забывайте, что при физических нагрузках, не следует злоупотреблять низкокалорийными диетами. Нашему организму, для поддержания сил и восстановления требуется полный комплекс белков, жиров, углеводов, а также витаминов и микроэлементов.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Пом сан врача ООД Волкова Л. Ф.

Серовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»