



День физкультурника — профессиональный праздник спортсменов, но поздравлять в этот день можно всех, кто увлекается спортом и здоровым образом жизни (ЗОЖ). Например, любителей велопрогулок или бега и тех, кто ходит в спортзалы или на фитнес.

День физкультурника отмечают в России каждый год. Во вторую субботу августа традиционно устраивают различные торжественные мероприятия, шоу и состязания, а также поздравляют всех спортсменов, тренеров и сторонников ЗОЖ.

Регулярные занятия спортом не просто модный тренд, а настоящая инвестиция в ваше здоровье! Ведь это способствует укреплению иммунитета и защите от множества заболеваний, таких как диабет 2 типа, гипертония и ожирение.

Всего 30 минут физической активности в день могут:

- снизить риск инфаркта;
- привести в норму вес и уровень холестерина;
- уменьшить вероятность развития некоторых видов рака и остеопороза;
- улучшить координацию и реакцию;

— ускорить восстановление после болезней;

— способствовать качественному сну;

— положительно влиять психоэмоциональное состояние.

Физическая активность не всегда требует похода в спортзал, достаточно внести простые изменения в привычный распорядок дня:

-

ходите пешком;

-

поднимайтесь по лестнице вместо лифта;

-

танцуйте под любимую музыку;

-

устраивайте длительные прогулки по выходным.

Начать заниматься физической активностью никогда не поздно.

Рекомендуем перед началом активных занятий проконсультироваться с врачом, особенно пожилым людям и людям, испытывающим дискомфорт после физической нагрузки.

По возможности побольше двигайтесь и будьте здоровы!