ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.



**Важно! Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.**

**Основные рекомендации в физической культуре:**

* **Сохраняйте умеренность в упражнениях.**Умеренность дает максимальную пользу для человека;
* **Делайте утреннюю зарядку.**Зарядка поможет быстро запустить организм;
* **Не доводите себя до переутомления.**Перегрузки негативно влияют на организм;
* **Потребляйте воду во время тренировок.**Вода поможет избежать кислородного голодания;
* **Не наедайтесь перед тренировками.**

В наши дни, многие люди активно включают в свою жизнь занятия каким-либо видом спорта, посвящая ему свободное время на протяжении всей жизни. Регулярные физические нагрузки, способствуют улучшению работы лимфатической системы, отвечающей за вывод токсических веществ из организма.

**Статистика показывает, что люди, которые уделяют значительное время спорту, болеют на 25% меньше, чем остальные.**

**В каком количестве физические нагрузки приносят пользу?**

В занятиях с физическими нагрузками рекомендуется сохранять умеренность. Не всем людям принесут пользу профессиональные спортивные тренировки. Принципы ЗОЖ строятся на небольших (от получаса до часа в день) спортивных занятиях. В конце тренировки Вы должны почувствовать релаксацию, физическую и психическую.

Обязательно включите в свою жизнь ежедневные утренние зарядки. Этот минимум упражнений надо сделать привычкой, вместе с ежедневными водными процедурами. Всего 15 минут физических упражнений после сна приносят пользу как 45 минутные упражнения в любое другое время.

В комплекс упражнений обязательно должны входить отжимания и задания для поддержания в тонусе брюшного пресса, таким способом можно улучшить работу легких, сердца, желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.