



Движение – основа жизни

Плохая экология, вредные продукты, излучения от мобильных телефонов и микроволновых печей и многое другое - всё это мы виним в ухудшении нашего здоровья, но на самом деле, в большинстве случаев наша **лень является самой большой угрозой для организма**. Точнее, малоактивный образ жизни, отсутствие двигательной активности на протяжении дня.

Теперь мы большую часть времени проводим за компьютером или смартфоном, совершаем операции по мобильным приложениям, не выходя из дома. Есть даже сервисы по доставке пищи из супермаркетов.

Гиподинамия – всё чаще слышится из уст врачей. Это заболевание, от которого страдают все системы организма. И вызвано оно недостатком двигательной активности.

Движение – это жизнь

Чтобы быть здоровым, надо просто больше двигаться. Для этого не нужно никаких финансовых затрат, даже покупать абонемент в фитнес-зал не придётся. Потребность в движении нам дана эволюционно. Нашим древним предкам, чтобы выжить, приходилось всё время находиться в тонусе и двигаться.

Научно доказано, что отсутствие движения приводит к серьёзным нарушениям в организме человека. Добровольцы на 70 дней были ограничены в движении. В течение этого времени в их крови серьёзно увеличилась концентрация вредного холестерина и липопротеидов. Вследствие этого на стенках сосудов могут появиться бляшки, сосуды потеряют упругость, а это может привести к

образованию тромбов, разрыву или закупорке сосуда. Следствием может быть инфаркт и инсульт.

Нарушению также подвергается опорно-двигательная система: из костей вымывается кальций, что делает кости хрупкими, а зубы уязвимыми для кариеса. В почках начинают появляться камни. Иммунная система становится более уязвимой для вирусов и бактерий.

Выход из всего этого один: регулярные занятия спортом.

Рекомендуем:

- утром – гимнастику, днём или вечером – пешие прогулки.
- На работе при сидячем образе жизни – частые пятиминутные перерывы.
- В доме есть лифт? Лучше поднимитесь по ступенькам.
- Ездите на автомобиле или общественным транспортом? Пройдитесь пешком.
- Совершать каждый день двухчасовые прогулки, т.е. примерно 10 000 шагов.

Поверьте, это не так много, как может показаться.

И вы получаете профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, многих хронических болезней.

Запомните: главное – больше двигаться. Это залог здорового организма и основа долголетия.

