В чем опасность малоподвижного образа жизни?

Малоподвижный образ жизни - это болезнь, суть которой заключается в сидячем образе жизни, имя ей-гиподинамия-нарушение функций организма, вызванное недостатком двигательной активности или ее отсутствием, одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии человека.

Основная и непосредственная причина многих опасных хронических заболеваний, таких как: артериальная гипертензия, сахарный диабет, избыточная масса тела и ожирение, заболевания опорно-двигательной системы и др, это –малоподвижный образ жизни.

Лучшим решением всех проблем, связанных с неподвижным образом жизни - активное занятие спортом, минимальное нахождение в сидячем положении, правильное питание. Физические упражнения смогут компенсировать недостаточную двигательную активность. Утренняя зарядка или пробежка, вечерняя прогулка, посещение бассейна, фитнес - клуба, окажут благоприятное воздействие на все системы и органы. Кроме того, регулярные физические нагрузки снизят чувство тревоги, повысят настроение, сделают Вас бодрыми и активными.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

Движение- лучший способ быть в хорошей форме!