



«**Движение - это жизнь, а жизнь - движение!**» - сказал еще древнегреческий философ Аристотель. Ученые подтвердили его слова и доказали, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, живут меньше, чем те, кто физически активен.

Как же физическая активность влияет на здоровье?

Регулярные физические нагрузки:

- Положительно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поддерживают эластичность сосудов и нормализуют артериальное давление

- Снижают уровень сахара крови, повышают чувствительность к инсулину, предупреждая развитие сахарного диабета 2 типа
- Укрепляют костно-мышечную систему, уменьшают возрастную потерю кальция и риск развития остеопороза
- Улучшают когнитивные способности, тем самым защищая организм от развития нейродегенеративных заболеваний (деменции, болезни Альцгеймера и др)
- Повышают иммунитет, профилактируют рак толстой кишки, молочной железы
- Противодействуют депрессии, улучшают качество сна
- Поддерживают привлекательный внешний вид, улучшают фигуру и осанку, поднимают настроение.