

Информационные мероприятия по пропаганде ЗОЖ






ДЕЛО ВАЖНОЕ ИЛИ ЗАДАЧА НЕИЗБЕЖНО
Активный образ жизни – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

-  Улучшает мышление
-  Улучшает сон
-  Поднимает настроение
-  Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний
-  Снижает напряжение и артериальное давление
-  Снижает тягу к еде
-  Помогает похудеть
-  Делает нас энергичней
-  Игнорирование ходьбы с палками добавляет вышедшую радость



Пешая ходьба – доступная тренировка для любого возраста

Скандинавская ходьба с палками – классический пример лечебной физкультуры и реабилитации при наличии заболеваний

Как выполнять норму 10 000 шагов:

-  Если вы идёте на работу на транспорте, выйдите за пару остановок и пройдите до работы
-  Не пользуйтесь лифтом
-  Откажитесь от машины, делая от офиса и парка прогулки пешком
-  Приучите себя гулять, вместо телефона или планшета делайте спортивные тренировки
-  Делайте прогулки несколько раз в день