Таблетка от многих заболеваний

«Движение – это жизнь, а жизнь есть движение», – гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни, живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Почему физическая активность является «таблеткой» от многих заболеваний, рассказала врач по медицинской профилактике Мария Кожеватова.

Конечно, речь не идёт о большом спорте. Быть физически активным – вовсе не означает обязательное посещение спортзала или ежедневные занятия на тренажёрах. Лучше заниматься любой физической активностью, чем вообще ничего не делать. Считается, что для борьбы с гиподинамией достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности. Что сюда можно включить?

1. Ходите за покупками пешком, если магазин рядом с домом.
2. Выходите из транспорта за 2-3 остановки до дома или работы.
3. Используйте лестницу вместо лифта.
4. Разнообразьте свои выходные семейными прогулками, ездой на велосипеде, плаваньем, подвижными играми.
5. Полюбите лёгкие гимнастические упражнения после пробуждения.

Что это вам даст?

1. Повышение физической выносливости.
2. Физическая активность нормализует обменные процессы.
3. Снижение веса.
4. Нормализация сна, снятие тревожности и эмоциональной усталости после тяжёлого рабочего дня.
5. Снижение риска развития артериальной гипертонии, сахарного диабета 2 типа.
6. Укрепление костной и мышечной ткани.
7. Повышение эластичности сосудов.