

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!



«Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель

**Гиподинамия (низкая физическая активность) ведет к...**

- ✚ Уменьшение ударного объема крови сердца
- ✚ Избыточный вес
- ✚ Снижение активности головного мозга
- ✚ Образование холестериновых бляшек на стенках сосудов
- ✚ Увеличение свертываемости крови (тромбофлебит)
- ✚ Склерозирование сосудов ( потеря эластичности)
- ✚ Образование камней в почках
- ✚ Снижение активности головного мозга.



**Вот несколько преимуществ регулярных занятий спортивных упражнений:**

- ✓ Контроль веса;
- ✓ Укрепление костей и мышц;
- ✓ Улучшение психического здоровья и повышение жизненного тонуса;
- ✓ Снижение риска заболевания некоторыми видами рака.

**Здоровье- это твое право!**