

Преимущества физической активности

***1. Необходимость укрепить свое здоровье,***

Важная причина, по которой следует заняться спортом — это необходимость укрепить свое здоровье, усилить работу сердца, контролировать повышенное кровяное давление. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют рассасыванию опасных тромбов в крови, а так же замедляют процесс старения.

***2. Профилактика заболеваний***

Физическая активность может снизить риск преждевременной смерти от неинфекционных заболеваний, а также служит отличной профилактикой заболеваний, начиная от сердечно-сосудистой системы, рака и диабета до излечения стресса, тревоги и депрессии. Она позволит похудеть и всегда контролировать веса тела, предотвратить и помочь в лечении остеопороза и других хронических заболеваний.

***3. Тонизируют мышцы и активизируются кровообращение***

Активно упражняясь, мы доставляем кислород в каждую клетку тела, наша кожа улучшается, активизируются кровообращение и улучшаются рефлексы. Улучшается работа капилляров, от которых зависят самые важные функции органов тела. Занимаясь спортом, вы тонизируете мышцы, делая их сильными и выносливыми. Они становиться более упругими, а вы – привлекательными, подтянутыми и гибкими. Суставы становятся крепче и обретают большую амплитуду движения.

***4. Избавление от хронического утомления***

Регулярные физические упражнения помогают избавиться от хронического утомления, увеличивая запас жизненных сил, повышая уровень энергии вашего тела. Делая вас более активным и энергичным в течение дня.

***5. Улучшают качество сна***

Занятия спортом способствуют более качественному и спокойному сну ночью. Так как при занятии спортом выделяются эндорфины, они помогают нам избавиться от нервного напряжения, скопившегося в течение дня. Так же спортивные занятия помогают предотвратить депрессивное состояние и бессонницу из-за снижения в организме адреналина и гормонов, способствующих возникновение стресса.

***6. Снимает стресс***

Гораздо легче избежать стресса в своей повседневной жизни, если Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями. Они нужны для того, чтобы отдохнуть и повысить себе настроение. Занимаясь бегом именно для себя, а не потому что это полезно, можно достичь огромных результатов, получить заряд бодрости и хорошее настроения.

***7. Повышение самооценки***

Физические упражнения укрепить веру в себя и повысить собственную самооценку. Вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие независимо от то того какой у вас возраст или уровень физической подготовки

***8. Заставит чаще быть на свежем воздухе***

Регулярные длительные прогулки на свежем воздухе и особенно на солнце очень важны для Вашего здоровья и благополучия.

***9. Стимулируют обмен веществ.***

Занимаясь спортом проще отказаться от курения. Так как из организма быстрее выходят вредные вещества и улучшают его состояние.

***10. Помогают контролировать аппетит***

Физические нагрузки помогают контролировать аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов, которые выделяет наш мозг. Эндорфины защищают наш организм от чувства голода до тех пор, пока он действительно не будет нуждаться в пище. Так же упражнения помогают достичь идеального веса, чего нельзя добиться только диетой.

У каждого человека могут быть свои преимущества, для того чтобы начать заняться физическими упражнениями. Помните, что можно начинать в любом возрасте, независимо от состояния здоровья