

Автор: Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



К сожалению, вредные привычки укореняются в жизни человека гораздо быстрее, чем полезные. Одна из таких привычек – отсутствие физической активности и малоподвижный образ жизни.

Если добавить к малоподвижному образу жизни такие привычки, как переедание, употребление алкогольных напитков, поздний вечер или ночь за просмотром телевизора, то будет понятно, что приводит к проблемам со здоровьем. Гиподинамия приводит не только к появлению лишнего веса, но и к болезням позвоночника, сердца и сосудов.

«Движение – жизнь!» – этому утверждению уже очень много лет, и оно не утратило своей актуальности.

По пути на работу и домой:

- пройдите пешком или на велосипеде;
- вместо лифта поднимайтесь по лестнице пешком;
- выйдите из автобуса на одну остановку раньше и пройдите остаток пути пешком;
- припаркуйте машину подальше от работы и пройдите пешком.

Небольшая прогулка перед работой взбодрит Вас, а после поможет снять эмоциональное напряжение.

На работе:

- дойдите до человека вместо того, чтобы писать по электронной почте или звонить;
- в обеденный перерыв выйдите из офиса и прогуляйтесь на свежем воздухе;
- сделайте перерыв, чтобы подвигаться или размять мышцы за рабочим столом.

Небольшая зарядка придаст Вам бодрости, и работа пойдет быстрее.

Активный отдых и развлечения:

- пригласите друзей на прогулку в парк или пикник вместо того, чтобы общаться в чате;
- запланируйте мероприятия на свежем воздухе, например, пешую или велосипедную прогулку;
- запишитесь в фитнес-клуб или на спортивную секцию, бассейн.

Подарите себе радость быть здоровым. Ведь, если Вы не будете здоровым, все остальное не будет иметь уже никакого значения.