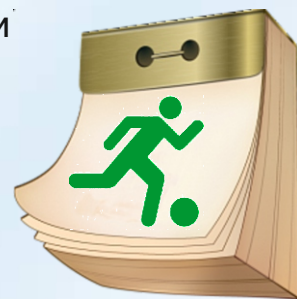




Министерство здравоохранения Пензенской области

# В ДВИЖЕНИИ ЗДОРОВЬЕ



## Начни сегодня

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ**

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

**ПРОГУЛКИ**



**мощное оружие в борьбе против старения**

**Утро начинайте с гимнастики.**

**Планируйте свой день так, чтобы физические упражнения были его неотъемлемой частью. Ходите в магазины пешком, прогуливайтесь утром до работы, гуляйте перед сном, ходите в спортзалы, делайте пробежки...**

### **Благоприятные изменения**

#### **при занятиях физической активностью:**

**Увеличивается потребление кислорода организмом.**

**Улучшается работа сердца, почек, органов пищеварения, нервной системы.**

**Стабилизируется уровень артериального давления.**

**Снижается уровень холестерина в крови.**

**Улучшается настроение и сон.**

**Снижается избыточный вес тела.**

