



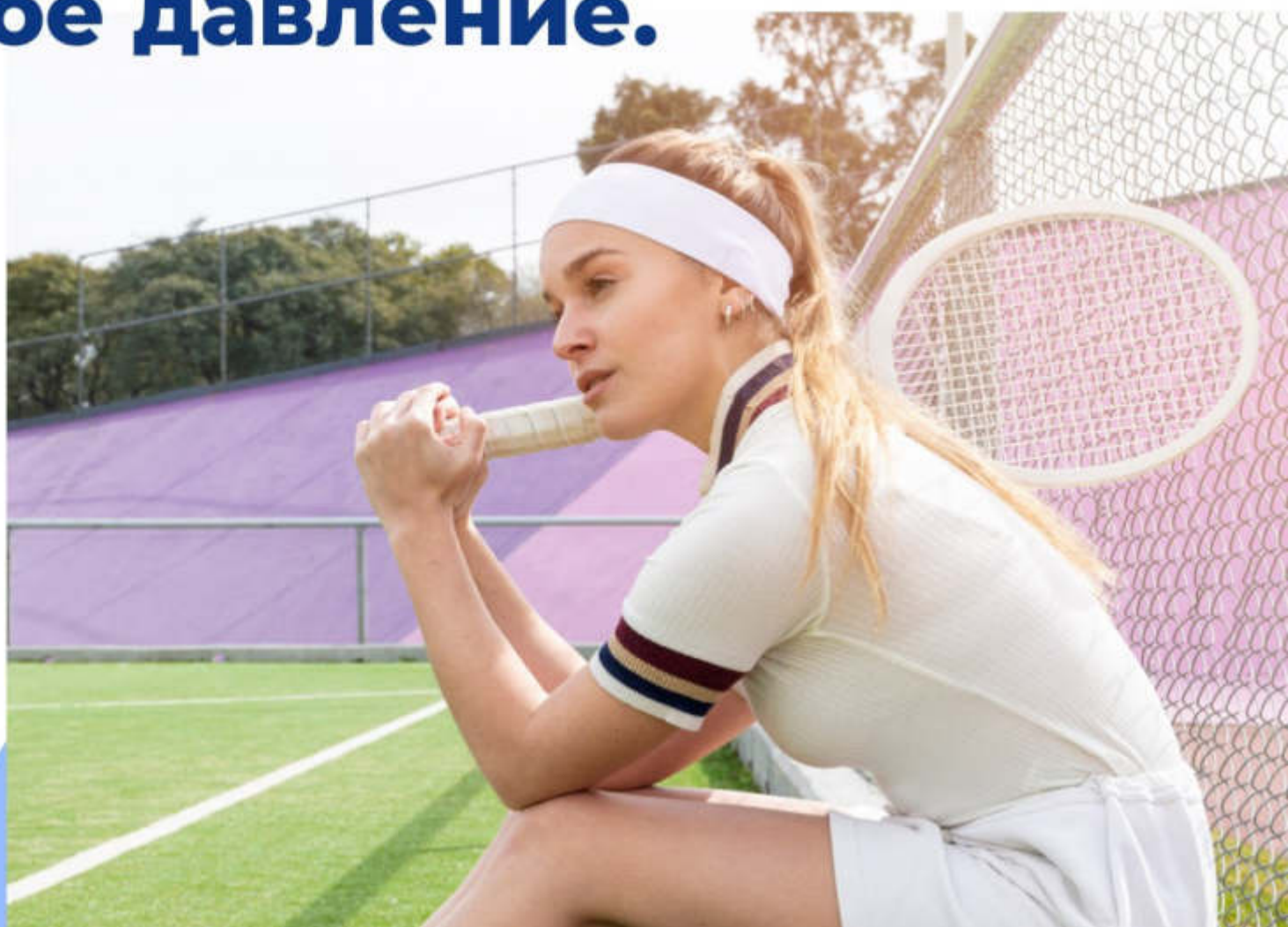
1. Люди, регулярно занимающиеся спортом, реже болеют простудами.

С точки зрения доказательной медицины умеренная и регулярная физическая активность считается своего рода «адъювантом» – веществом, которое помогает усилить иммунный ответ организма.

Даже разовая тренировка приводит к увеличению кровенаполнения сосудов, а регулярная физическая нагрузка вызывает их функциональную адаптацию и запускает процессы ремоделирования сосудистой стенки.



2. Спортивные тренировки помогают сохранить эластичность сосудов и нормализовать артериальное давление.



3. Физические тренировки улучшают настроение.

Занятия спортом – один из лучших способов разрядки, снятия эмоционального напряжения, особенно командные игровые виды спорта.





4. При регулярных спортивных тренировках улучшается состав крови.



Во время физической нагрузки сердечно-сосудистая система должна эффективно обеспечивать поступлении кислорода для правильной работы организма.



5. Физическая активность помогает отодвинуть на долгие годы старение организма.



Одно из негативных проявлений старения – уменьшение объема сердечной мускулатуры.

Регулярная физическая активность даже в пожилом возрасте позволяет сердечной мышце не потерять в объеме, а наоборот, укрепляет ее.



6. Спортивные занятия повышают работоспособность.

Спорт не только повышает физические показатели, которые напрямую влияют на рабочий процесс, но и формирует важные для успешной работы психологические навыки.





7. Регулярные тренировки повышают стрессоустойчивость.

Спорт – идеальная «природная лаборатория» для оценки влияния стресса на организм человека и механизмов сопротивления стрессовым факторам.



Хороший сон - крайне важный фактор здорового образа жизни.

8. Занятия спортом улучшают сон.

9. Физические тренировки делают кожу более упругой и молодой.

Физические упражнения, даже однократная тренировка, увеличивает кровоток в коже. Кожа получает необходимые питательные вещества, ее структура улучшается, она становится более упругой.



10 . У людей, регулярно занимающихся спортом, улучшаются мыслительные процессы.

Занятия физической активностью являются сильнейшим модулятором, вызывающим структурные и функциональные изменения в головном мозге, которые ведут к повышению мыслительных способностей.

При этом спортивные тренировки зарекомендовали себя и как защитный фактор от ухудшения умственных способностей в любом возрасте.

