

Основная проблема сегодняшнего человека, живущего в городе - малая подвижность. Полное отсутствие ежедневных активностей неизбежно приводит к тем или иным нарушениям здоровья. Увеличивается риск инсульта и тромбоза, Испытывает дискомфорт сердечно-сосудистая система, появляется лишний вес. Причем, как говорят доктора, домашняя активность это не такая уж и высокая активность, так как тело все это время находится в не комфортной позе. Вывод из всего этого один: надо приобщаться к спорту.

Причем совсем необязательно тут же идти в спортивный зал или заставлять себя бегать по утрам. Совсем наоборот, вам необходимо получать удовольствие, а не чувствовать стресс. Сперва вы можете приобрести спортивный инвентарь для дома. К примеру турник, гантели или простой жгут. Найдите типы упражнений в интернете, очень многие из них можно выполнять, сидя перед телевизором. Посмотрите: [коньки хоккейные оптом](#)

. Обязательно начните выполнять зарядку, будет достаточно самых простых растяжений. Но не нужно себя перегружать, выполняйте все потихоньку. Активности могут быть самые разные. К примеру, на зиму вы можете приобрести коньки или лыжи. Да хоть обычный тюбинг поможет вам гораздо больше двигаться и находиться на улице.

Активный день это примерно 1-2 часа подвижности по вашему выбору. Можно просто-напросто гулять, в дождливые дни на вырубку придет теннисный корт или бассейн. На работе не ленитесь выходить из-за стола, для того чтобы поприсесть или пройтись. Сегодняшний человек не имеет ограничений в еде, а, соответственно, употребляет больше, чем тратит. Просто подсчитайте и все увидите сами.

Если вы мало двигаетесь, снижается обмен веществ, а это негативно сказывается на организме. Более того, вы все время чувствуете усталость после сна. Очень часто мучают головные боли, простуды становятся обыденностью в результате низкого иммунитета. Вы сможете одним махом устранить несколько проблем, просто-напросто начав заниматься спортом, притом абсолютно любым! Будьте активней и вы уже спустя 1-2 недели сможете отметить, как сильно изменилась ваша жизнь! Продолжение: <http://vels76.ru/catalog/1>