

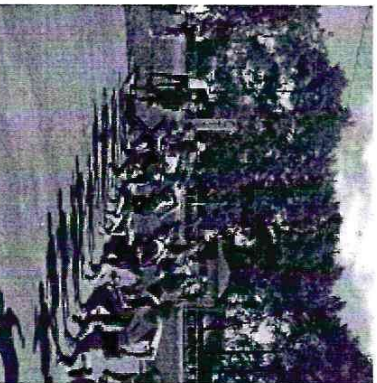
## Влияние спорта на здоровье

Велико влияние спорта на здоровье человека

Перечислим факты, которые известны каждому:

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
3. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека.

Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.



## Влияние спорта на здоровье

Велико влияние спорта на здоровье человека

Перечислим факты, которые известны каждому:

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
3. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека.

Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.



## Спорт и здоровье

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще Древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии. Профилатика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. Первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли. Не стоит пытаться стать профессиональным спортсменом, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем.



## Спорт и здоровье

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще Древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии. Профилатика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. Первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли. Не стоит пытаться стать профессиональным спортсменом, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем.

