ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Ходьба – идеальный вид физической активности.

- Часть пути на работу и обратно проходить пешком и быстрым темпом.

- Бойкотировать лифт

- Использовать часть обеденного перерыва для активного движения, задействовать те мышцы, которые испытывают недогрузку.

- В выходные дни оздоровительные мероприятия: бег, ходьба, игры с мячом, плавание, лыжи, велосипед, туризм.

При физических нагрузках учитывать возможности своего организма.

НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Регулярная физическая активность может улучшить кровоснабжение сердечной мышцы.

2. Поможет сбросить лишний вес, а это значит, что снизится нагрузка на сердце при обеспечении циркуляции крови по организму.

3. Уменьшиться риск развития болезненных состояний, таких как, повышенное АД, повышение холестерина, развитие сахарного диабета.

Помните, если не работают мышцы, в них не синтезируется аминокислота, которая расщепляет жир!

Физическая активность снижает риск рака кишечника и остеопороза.

КАКОЙ ТИП ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВАМ ПОДХОДИТ БОЛЬШЕ ВСЕГО

Для здоровья особенно важны занятия, развивающие выносливость:

- ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы, теннис, работа на дому – мытье полов, окон и т.д.

Активность, развивающая силу:

- ходьба с подъёмом по наклонной местности, перенос грузов, ходьба вверх по лестнице, вскапывание земли, работа по дому.

Активность, развивающая гибкость:

- плавание, гимнастика, танцы, работа в саду.

Физическая активность безопасна, если Вы начнёте занятие с небольшими нагрузками постепенно увеличивая продолжительность и интенсивность.

Физическая активность в сочетании со здоровым питанием помогает справиться со стрессом, дарит ощущение благополучия и здоровья, улучшает сон.

питание:

- пища должна быть разнообразной, сбалансированной по питательным веществам, калорийности, содержать ограниченное количество холестерина;
- использовать для приготовления пищи - тушение, запекание, варку, гриль;
- использовать посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира.
- уменьшить порции мяса до 85-90 гр. в готовом виде;
- сократить потреблением субпродуктов (почек, печени), т.к. в них содержится много холестерина;
- удалить кожу с птицы до её приготовления (много канцерогенных веществ);
- уменьшить потребление твёрдых сортов сыра, более 20% жирности, предпочтение отдавать сырам с низкой жирностью < 20% жирности «Осетинскому», «Славянскому», «Адыгейскому»;
- употреблять молочные продукты с низким содержанием жира;
- съедать не более 3-х яичных желтков в неделю;
- не реже 2-х раз в неделю включать в рацион рыбу;
- употреблять зефир, пастилу, мармелад, т.к. такие углеводы расщепляются, усваиваются и в жир не откладываются;
- фрукты – без ограничения;
- сахарный песок, карамель – вредны, т.к. содержат моносахариды (не > 2-х ч.л. в день);
- не рекомендуются углеводы с жирами (масляный крем);
- не исключается шоколад – горький, в нём содержаться флавины, укрепляющие сосудистую стенку. Он благотворно влияет на работу мозга. В день употреблять 2 кусочка чёрного шоколада или 1 шоколадку на 5 дней.

Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам.

Животные белки – основной строительный материал для нервных клеток.

Жиры – поставщики энергии.

Углеводы – содержат гликоген – основной защитный барьер печени.