



ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОГО ОТДЫХА:

- активизация работы мозга, «сброс» нервного и умственного напряжения
- насыщение крови кислородом, улучшение работы всех органов тела
- нормализация работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы
- вредные привычки (курение, алкоголь) и многочасовое сидение за компьютером отходят на задний план





АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – ЭТО НЕ ЭКСТРИМ

- Соблюдайте меры предосторожности
- Не переусердствуйте с физической нагрузкой
- Следуйте указаниям инструкторов и будьте осмотрительнее





РАЗНОВИДНОСТИ АКТИВНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА

- скандинавская ходьба, лесные прогулки, сбор грибов, ягод и лекарственных трав
- бег трусцой, купание в естественных водоемах
- любительская охота и рыбалка
- путешествия верхом, на велосипеде или на лыжах
- посильная работа на дачном участке





**Во время активностей организм
вырабатывает гормоны счастья —
эндорфины (естественные антидепрессанты),
способствующие улучшению настроения и
снижающие риск развития депрессии**





Поделись информацией
с друзьями и близкими

