

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





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdrorovo.ru



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – ЭТО НЕ ЭКСТРИМ

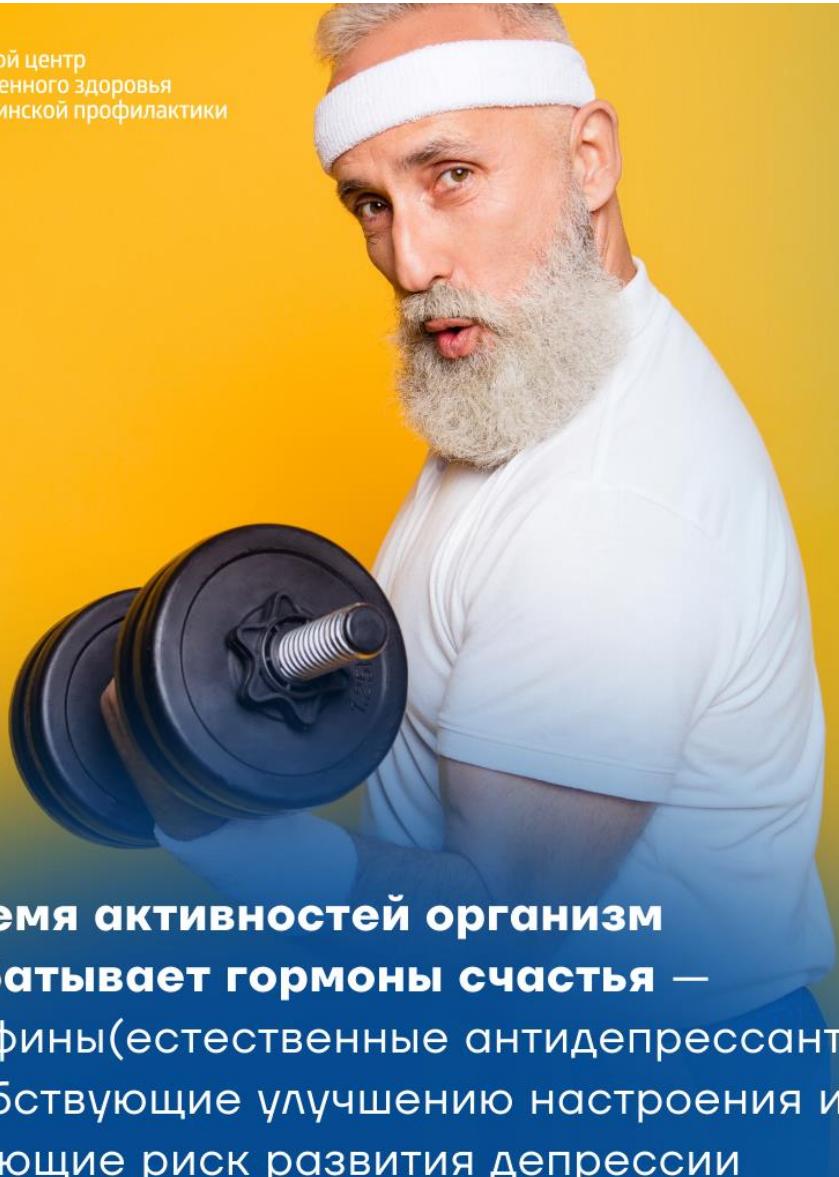
- Соблюдайте меры предосторожности
- Не переусердствуйте с физической нагрузкой
- Следуйте указаниям инструкторов и будьте осмотрительнее



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 организма
вырабатывает гормоны счастья —
эндорфины(естественные антидепрессанты),
способствующие улучшению настроения и
снижающие риск развития депрессии**



Поделись информацией
с друзьями и близкими

