

# Чего хочет Ваш мозг?

**Как Вы воспринимаете свой внешний вид?  
Насколько Вы им довольны?**

- СПОРТ – абсолютно обязательное условие правильного ухода за мозгом!
- Занятия спортом воздействуют на мозг на клеточном уровне.
- Почему не все успешные спортсмены – высокие интеллектуалы?
  - Ломоносов – был фехтовальщик.
  - Агата Кристи – занималась серфингом, первая женщина, которая его освоила в Англии.
  - Сергей Капица – профессионально занимался дайвингом, в середине прошлого века...

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**

- Спорт полезен для мозга, однако это не означает, что чем больше ты занимаешься спортом, тем умнее становишься.
- Высокие нагрузки большого спорта приводят к стрессу, который вреден и негативно влияет на мозг.

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**

- Мозговая активность при ходьбу выше на 60%.
- Для изучения английского языка рекомендуют совмещать велопрогулку или быструю ходьбу с аудиокурсом!!!

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**

- Самые полезные для мозга упражнения – это упражнения, связанные с аэробными нагрузками.
- Физические нагрузки приводят к физическому росту гиппокампа – отдела мозга, отвечающего за обучение и память!
- Причем этот эффект наблюдается в любом возрасте!

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**

- Мозг не любит много спорта!
- Без избытка...
- Стандартная рекомендация – 30 минут в день средних по тяжести спортивных тренировок.
- 150 минут в неделю.
- И обязательно ходить....

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**

- Не изнуряйте себя!!!
- Если нужно усилить жиросжигающий эффект – решение есть.
- Можно 1 раз в неделю подколоть липолитический/жиросжигающий коктейль....
- Но это не значит, что укололся и лежи пластом. Мозг и тело должны работать!

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**

- Липолитики...усилители энерго-обмена.
- Инъекции в жировую ткань
- Практически безболезненно, тонкой иглой 30G (как в лицо)
- И в спорт-зал на 150 минут в неделю, без измождения и изнурительных диет!
  
- Желаю удачи!
- Можно записаться по тел **8 968 400 22 72**

**Нужно ли мозгу заниматься спортом?**