

# Минутка здоровья.

Потратив совсем немного времени на просмотр этой презентации, вы узнаете о вреде малоподвижного образа жизни и разных путях решения этой проблемы. Вы также познакомитесь с подборкой книг из фонда библиотеки по теме. Возможно, эти книги помогут вам сделать правильный выбор на пути к оздоровлению организма.

Не секрет, что в наше время люди часто ведут малоподвижный образ жизни. Физический труд во многом заменен автоматикой, и многие выполняют свою работу часами не востановившись.



# Это не может не приводить к негативным последствиям.

## Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?

-  Ожирение
-  Диабет
-  Гипертония
-  Остеохондроз
-  Хронический запор



-  Болезни сердца
-  Радикулит
-  Геморрой
-  Воспаление простаты
-  Рак кишечника

Потому, что если мы долго сидим не вставая, наш организм начинает работать совсем по-другому!

## Как сидячий образ жизни разрушает организм

Как только вы сели:



Активность мышц ног прекращается



Расход калорий сокращается до **1 в минуту**



Выработка помогающих переработать жир энзимов падает на **90%**

После 2 часов:



Уровень хорошего холестерина падает на **20%**

После 24 часов:



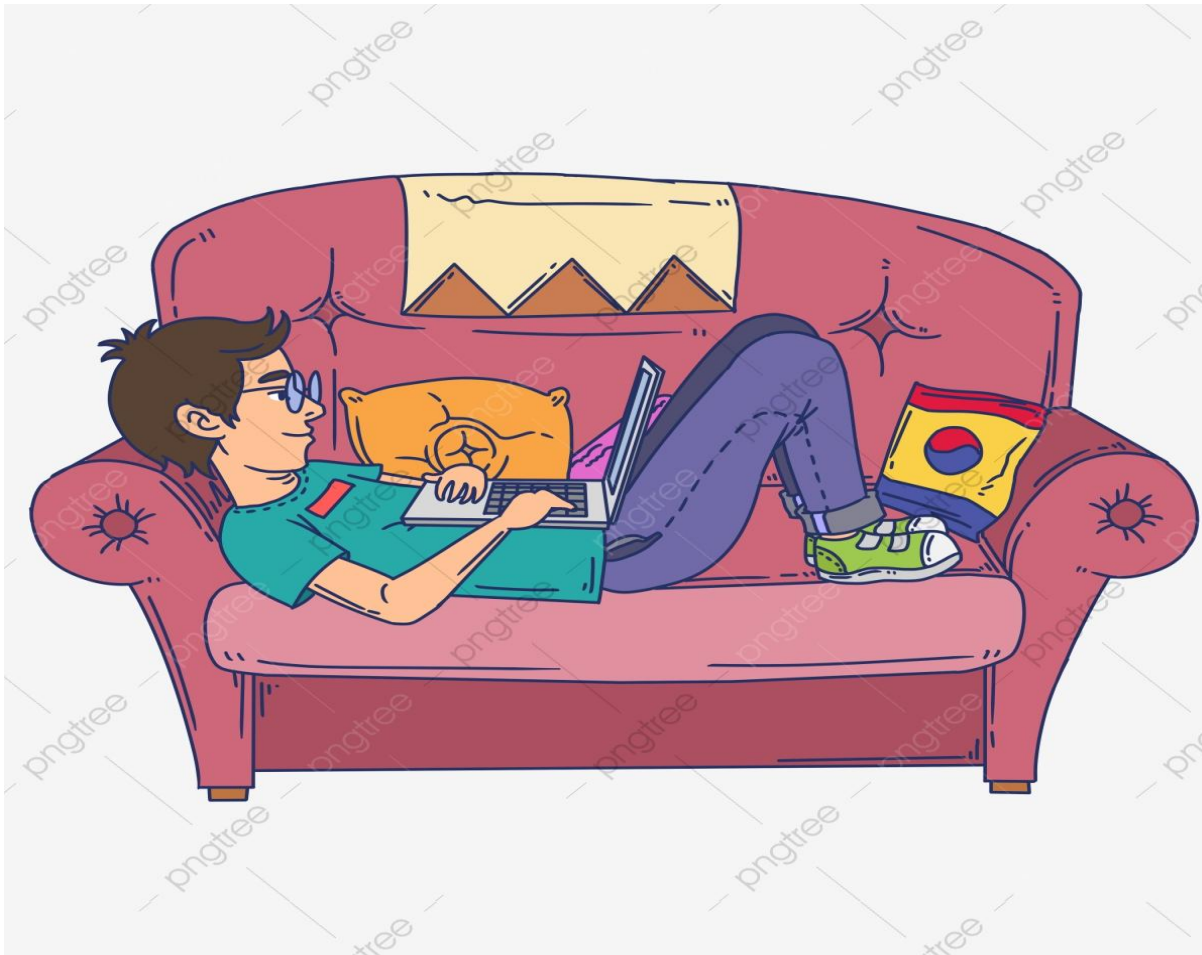
Уровень инсулина падает на **24%**, риск развития диабета возрастает



У людей с сидячей работой риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза больше, чем при стоячей работе.



А после рабочего дня мы идем домой, спешим сделать все домашние дела, чтобы ...наконец-то удобно расположится уже перед домашним компьютером или перед телевизором! Лучше, конечно, лёжа!



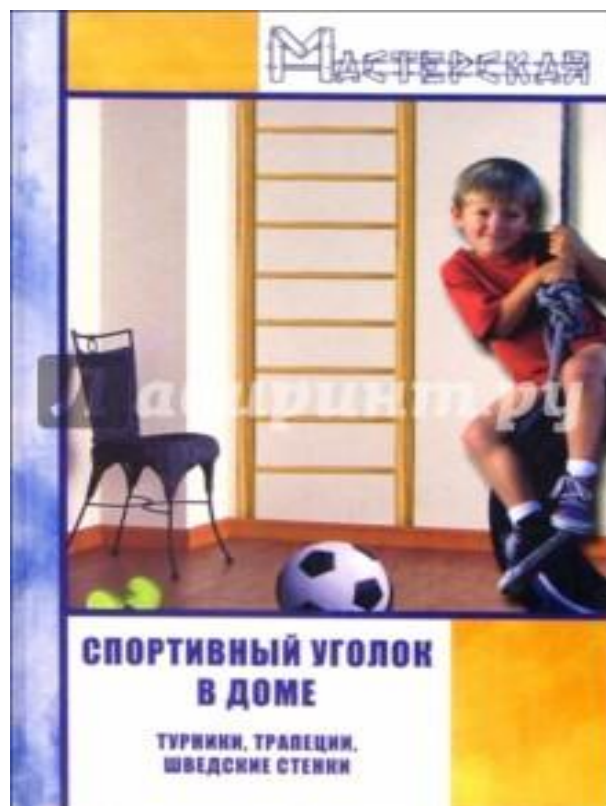
Разумеется, при таком образе жизни наше превращение  
в этот персонаж неминуемо:



Но мы ведь этого не хотим. С чего же нам  
начать?

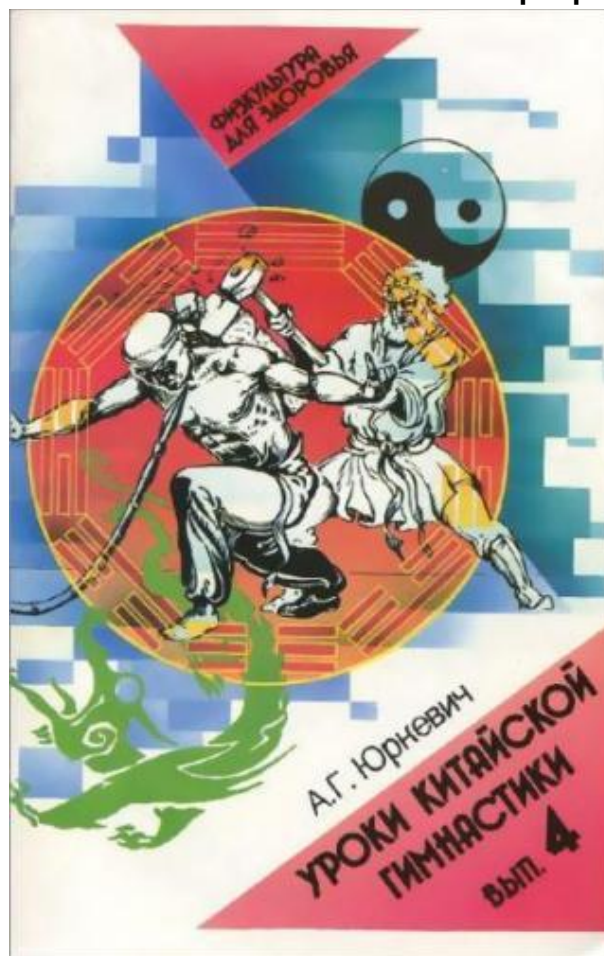


Попробуйте оборудовать в доме свой собственный спортивный уголок, в котором вы сможете заниматься в любое удобное для вас время. Вам поможет в этом книга А.Н.Степанова. В ней вы найдете варианты спортивных уголков в зависимости от размеров своей жилплощади.





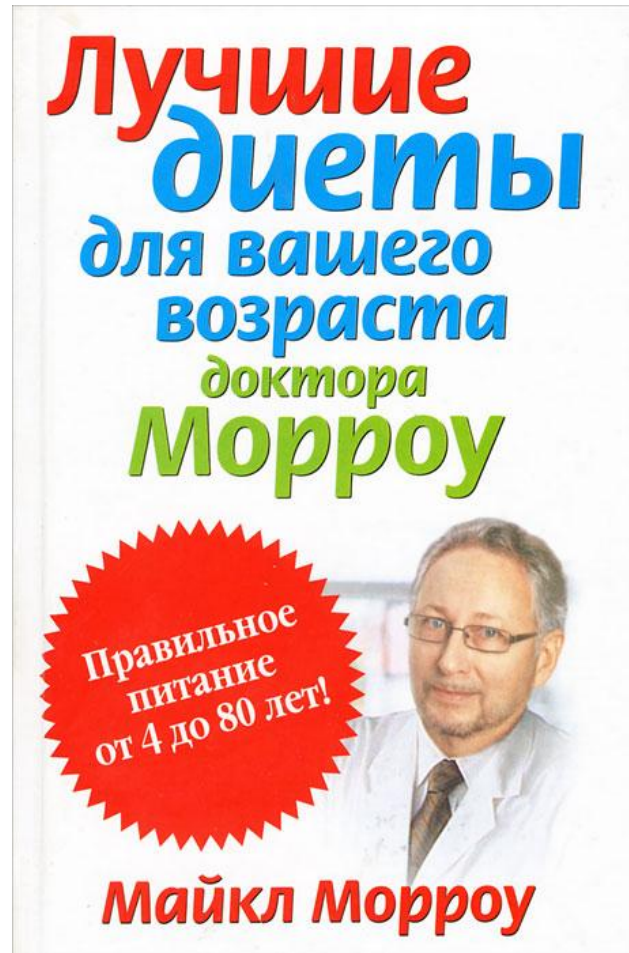
Хотите попробовать что-нибудь новое для себя? Возможно вы уже слышали о китайской гимнастике. В этой книге раскрывается смысл и содержание одной из разновидностей китайской гимнастики-цигуна. Она также поможет в практическом освоении этой замечательной системы оздоровления. Все движения комплекса иллюстрированы.



Закаливание является отличным средством профилактики различных заболеваний, потому, что повышается общая сопротивляемость организма в целом. Эта книга написана врачом высшей категории, кандидатом медицинских наук. В ней описаны разные виды закаливания и можно выбрать собственный оздоровительный комплекс.



«Ты есть-то что ты ешь». Увы, без правильного питания сложно будет изменить в лучшую сторону работу своего организма. Книга доктора М. Морроу больше заинтересует женщин, поскольку посвящена тому как сохранить здоровье и стройность в любом возрасте и содержит массу кулинарных рецептов.



# Все эти книги есть в фонде библиотеки.

