

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

**ПОЧЕМУ НЕДОСТАТОК  
МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ  
ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ НАРУШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ВО ВСЕХ СИСТЕМАХ ОРГАНИЗМА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ТОГО, ЧТО СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ УМЕНЬШАЮТ СВОЮ ПОТРЕБНОСТЬ В КИСЛОРОДЕ, СОКРАЩАЕТСЯ ТАКЖЕ И СНАБЖЕНИЕ ИХ КРОВЬЮ. ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО МЫШЦЫ СЕРДЦА СТАНОВЯТСЯ ДЕТРЕНИРОВАННЫМИ, ИХ ОБЪЕМ ПОСТЕПЕННО СОКРАЩАЕТСЯ. А СОКРАЩЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СЕРДЦА УЖЕ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО ПОЯВЛЯЮТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.



- ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА ДВИЖЕНИЯ ИСПЫТЫВАЮТ И КОСТИ. ОНИ ТЕРЯЮТ В СВОЕЙ ПРОЧНОСТИ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО КАЛЬЦИЙ ПЕРЕХОДИТ В КРОВЬ ИЗ КОСТНОЙ ТКАНИ. НА ФОНЕ ЭТОГО РАЗВИВАЕТСЯ ОСТЕОПОРОЗ. ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ В ЗУБАХ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ПАРОДОНТОЗА И КАРИЕСА. НАРУШЕННЫЙ КАЛЬЦИЕВЫЙ ОБМЕН ПРИВОДИТ К ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ, КАМНЕЙ В ПОЧКАХ, А ТАКЖЕ ПОВЫШАЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.



НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ ВЕДЕТ К СНИЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА И СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА К ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ И ИНФЕКЦИЯМ. В РЕЗУЛЬТАТЕ У ЧЕЛОВЕКА ПОЯВЛЯЮТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НАРУШАЕТСЯ СОН И УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ.

