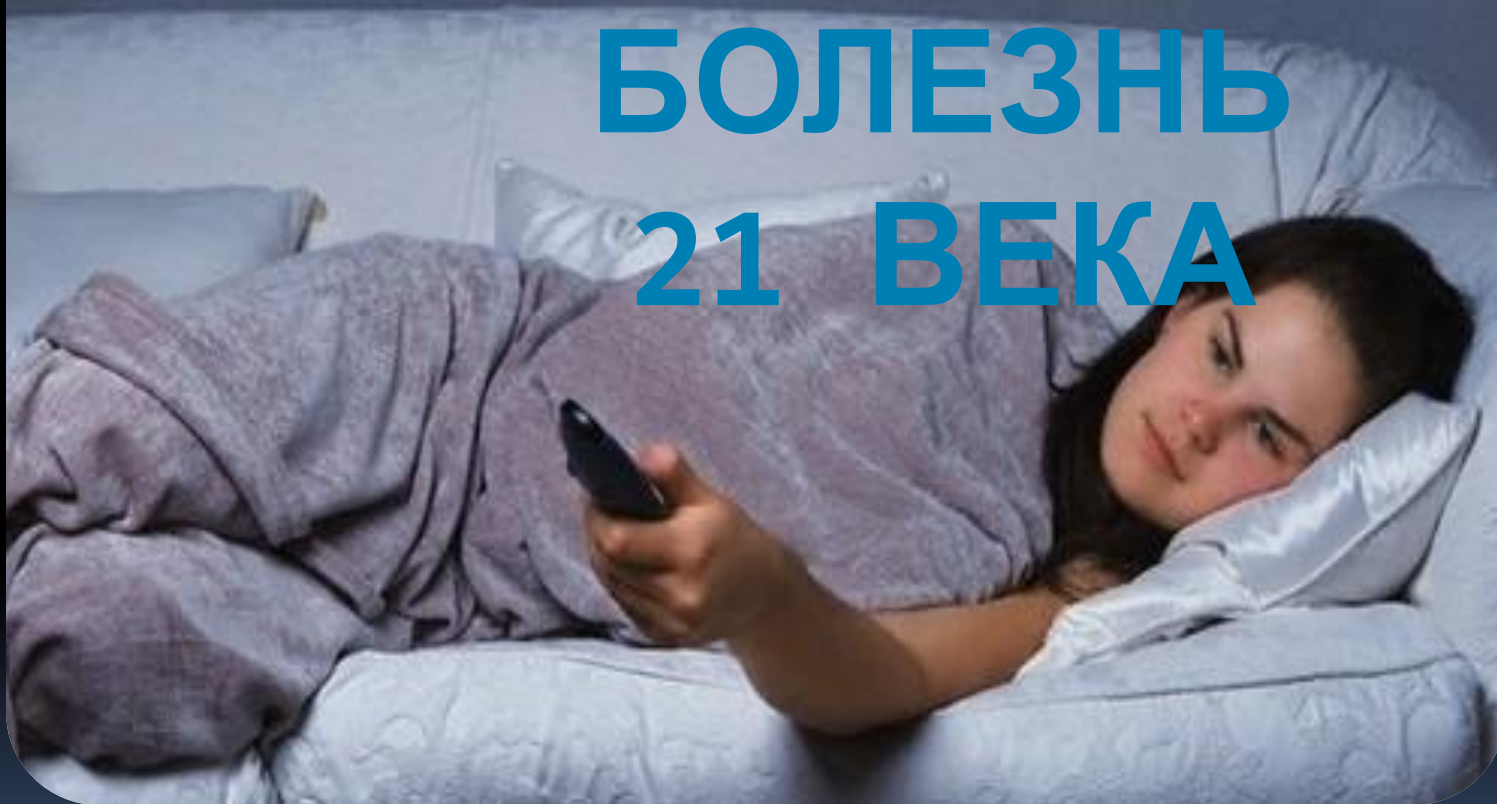


ГИПОДИНАМИЯ БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА



ОПАСНА ЛИ ГИПОДИНАМИЯ?



Модное в последнее время слово «гиподинамия» с древнегреческого переводится как

«малоподвижность».

Как это ни печально, но за последнее столетие физическая нагрузка человека снизилась почти в 100 раз. Ошибочно думать, что гиподинамия - бич офисных работников, по 8-9 часов просиживающих на рабочем месте.



По статистике ВОЗ, ежегодно от гиподинамии умирают почти 2 миллиона человек.



И хотя большинство не считают болезнью отсутствие физических нагрузок, пополнить список пострадавших может каждый из нас.

Сама по себе гиподинамия, конечно, не

смертельна,

но ее

последствия

могут всего

за год

превратить

здорового

человека в

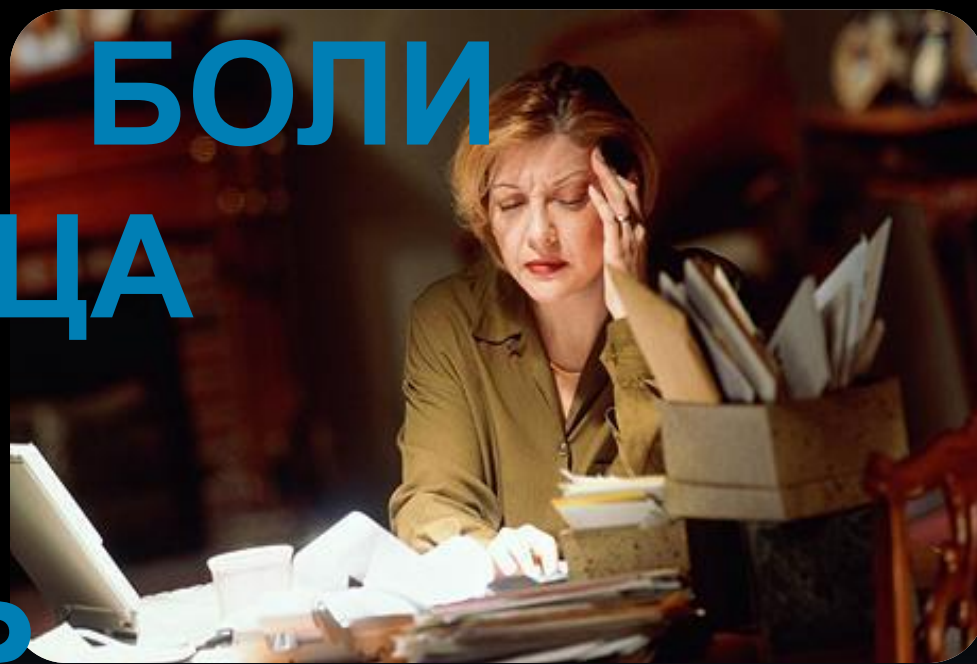
инвалида.



СИМПТОМЫ ГИПОФИНАМИ



**ЧАСТЫЕ
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
БЕССОННИЦА
ОБЩАЯ
УСТАЛОСТЬ
СНИЖЕНИЕ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**



ГИПОДИНАМИЯ У ДЕТЕЙ





Гиподинамия весьма отрицательно сказывается и на позвоночнике ребенка, что в свою очередь становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов. В общем, это заболевание у детей встречается также часто, как и у взрослых и все из-за того, что родители не приучают своих детей вести здоровый образ жизни.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ



Движение, движение и еще раз движение – вот что рекомендуют все врачи-специалисты в борьбе не просто с большим, а с огромным количеством различного рода недугов.



Каждый человек сам должен подобрать для себя вид упражнений, а также продолжительность и ритм их выполнения.

**ВЫ ВСЁ ЕЩЁ
ЗДЕСЬ СИДИТЕ?!**



**БЫСТРО В
СПОРТЗАЛ!**