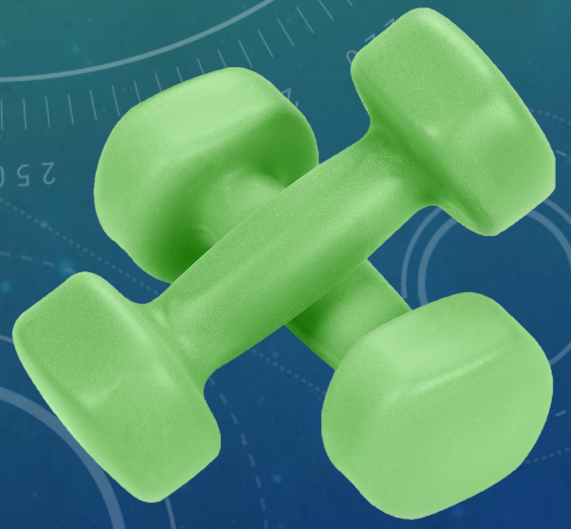
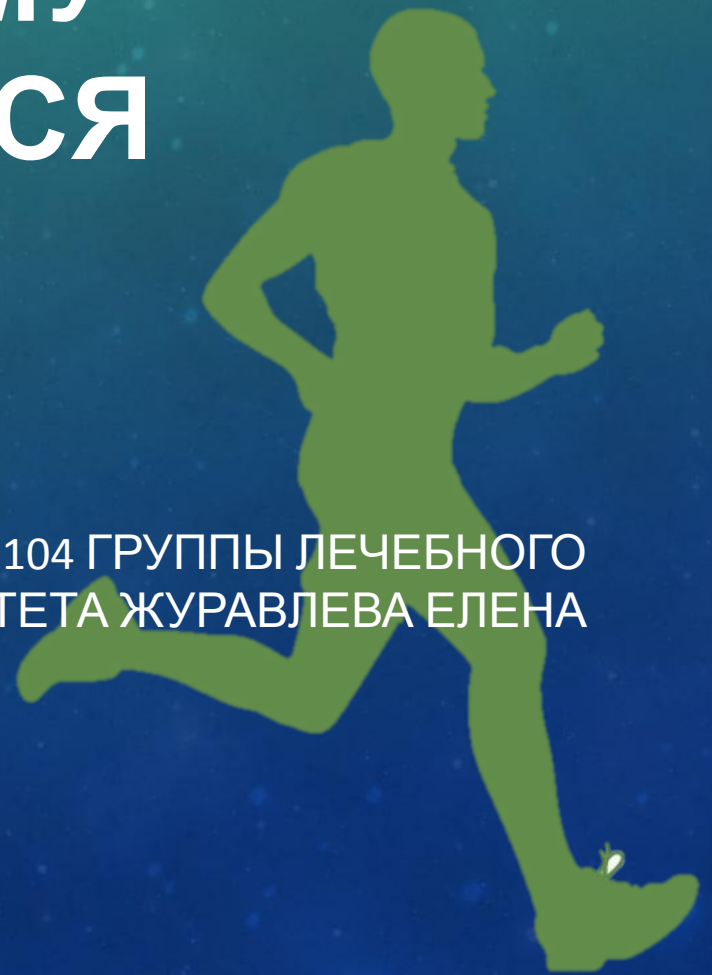
ФГБОУ ВО «Тверской ГМУ» Министерства здравоохранения РФ

Презентация по производственной практике «Ознакомительная» на тему:

«8 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ»



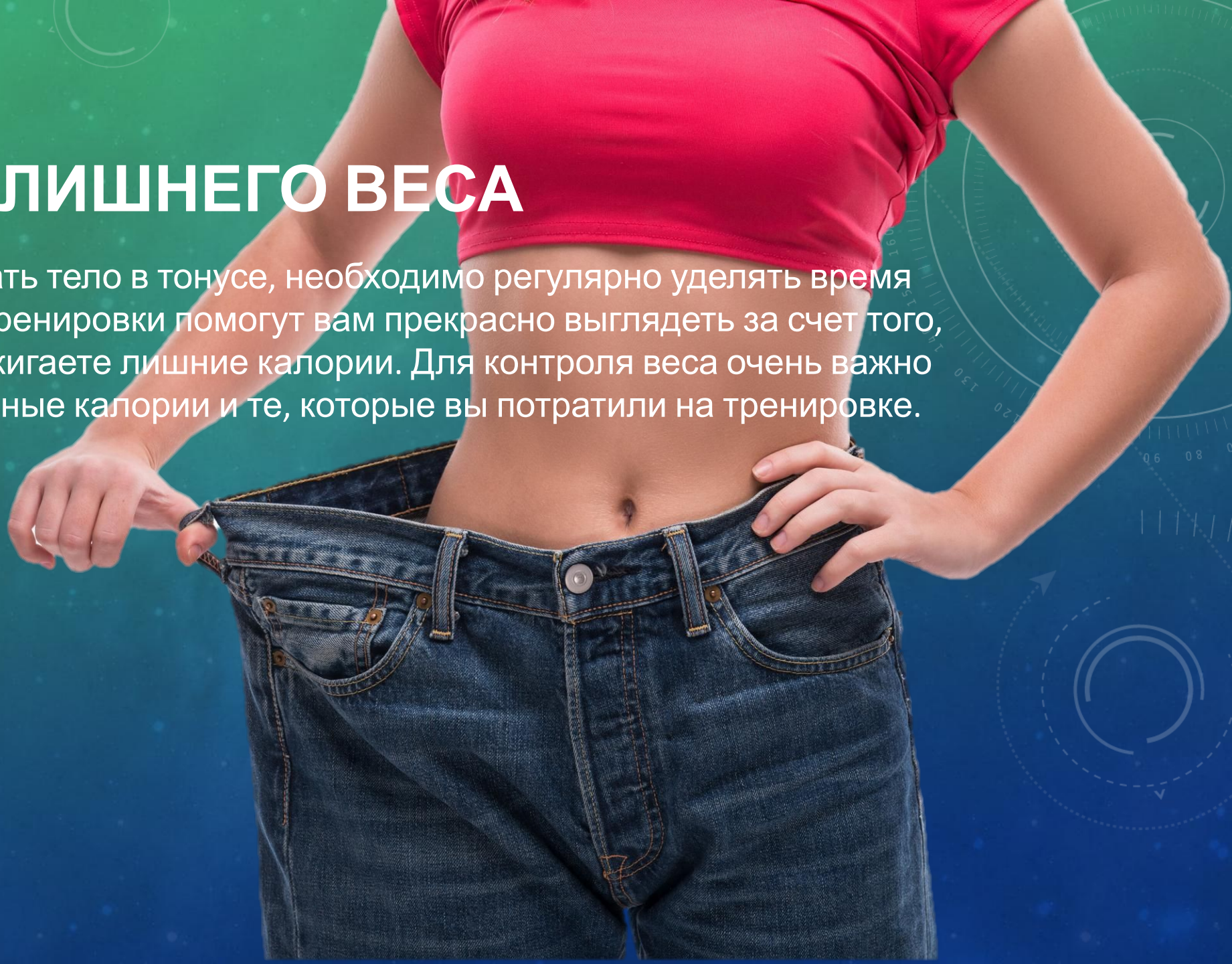
ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА 104 ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ЖУРАВЛЕВА ЕЛЕНА



Тверь,

КОНТРОЛЬ ЛИШНЕГО ВЕСА

- Для того чтобы держать тело в тонусе, необходимо регулярно уделять время спорту. Регулярные тренировки помогут вам прекрасно выглядеть за счет того, что тренируясь, вы сжигаете лишние калории. Для контроля веса очень важно подсчитывать съеденные калории и те, которые вы потратили на тренировке.

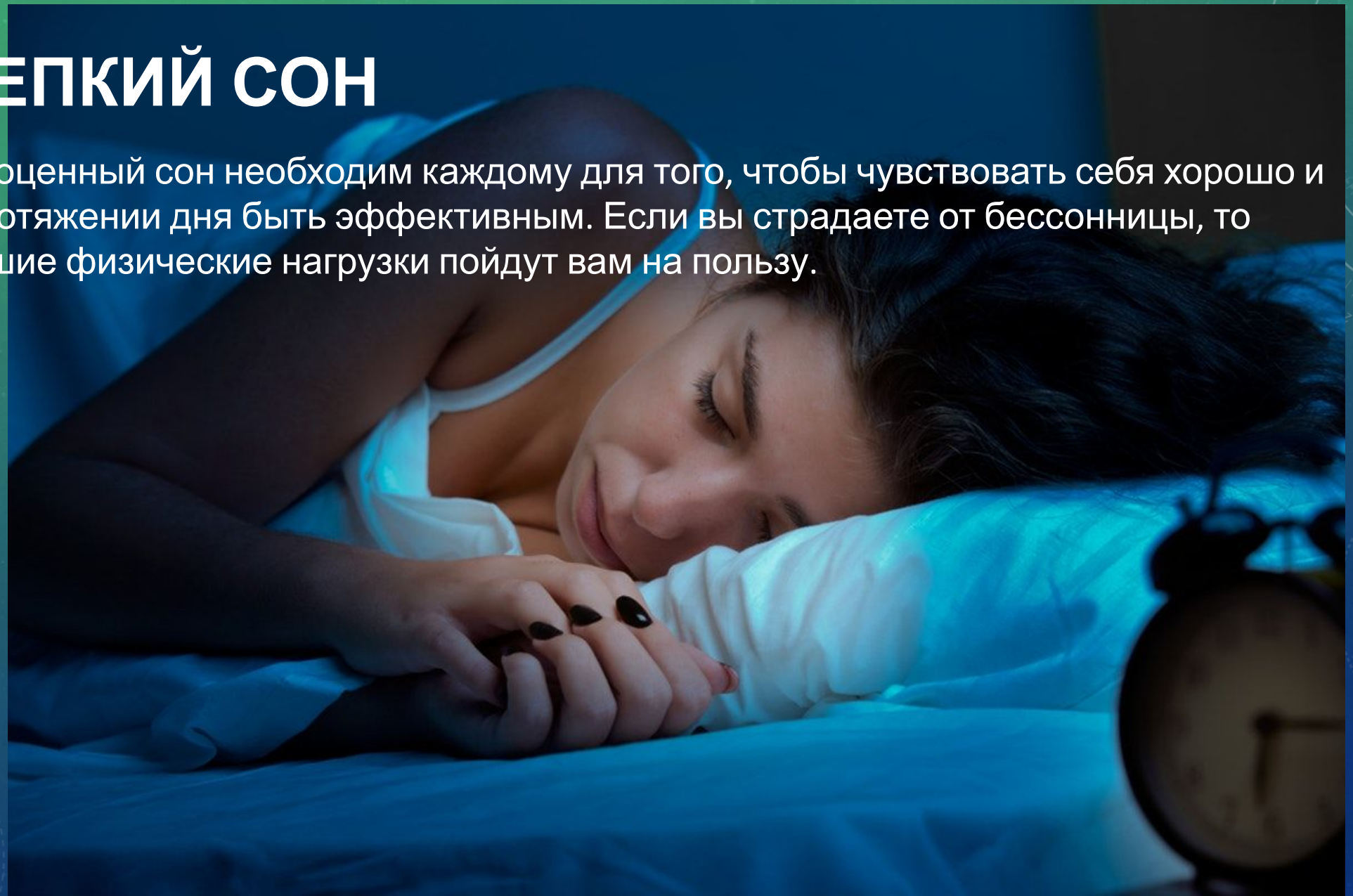


ЭНЕРГИЯ

Физические упражнения способствуют увеличению энергии, особенно если человек страдает от хронической усталости. При физических нагрузках кислород быстрее поступает в ткани, что способствует приливу сил.

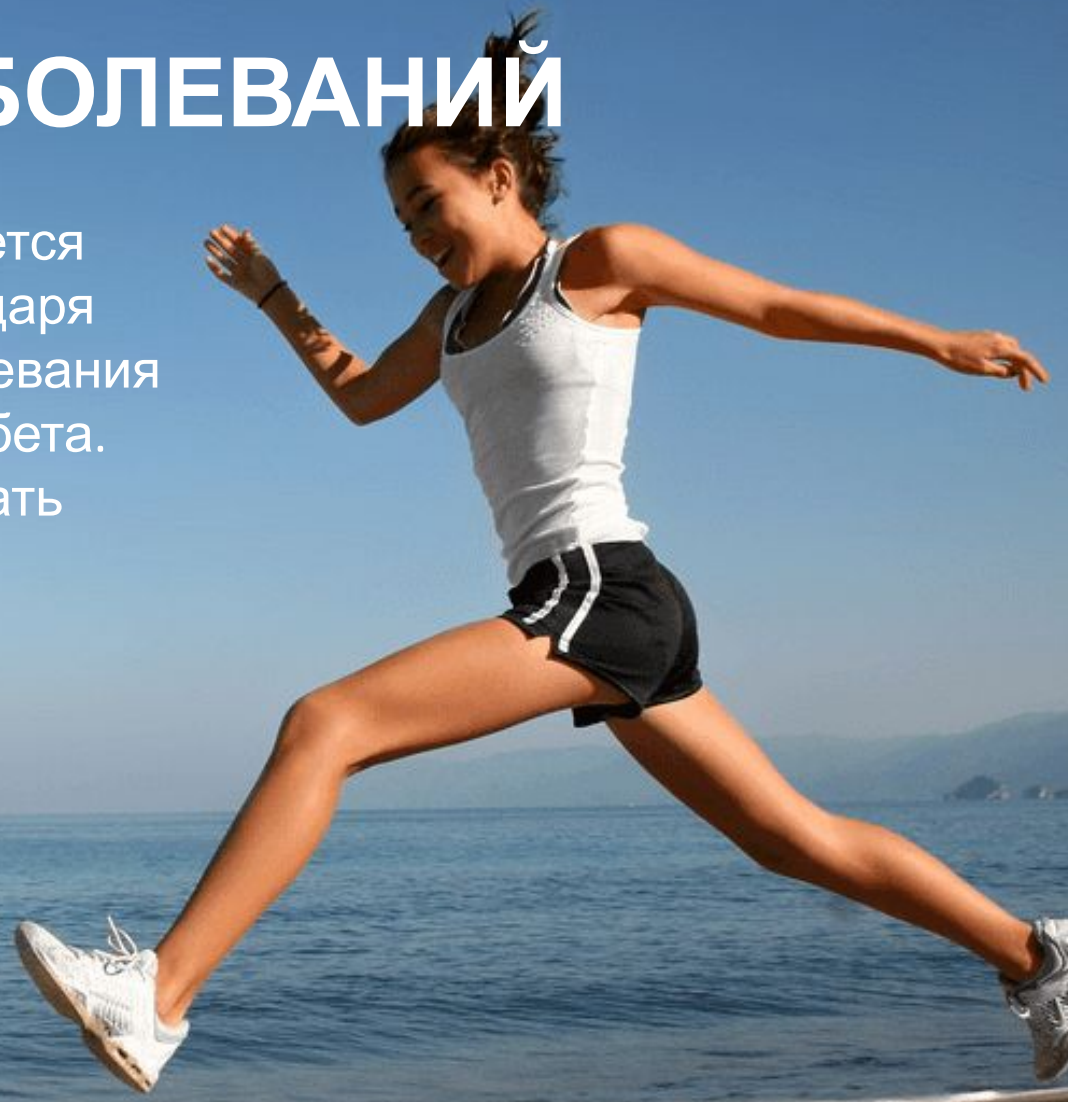
КРЕПКИЙ СОН

- Полноценный сон необходим каждому для того, чтобы чувствовать себя хорошо и на протяжении дня быть эффективным. Если вы страдаете от бессонницы, то хорошие физические нагрузки пойдут вам на пользу.



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Если вы все еще думаете, почему спорт считается таким нужным, спешим вас обрадовать: благодаря упражнениям вы можете предотвратить заболевания сердца, спины, а также астмы и сахарного диабета. Занятие спортом также помогает контролировать некоторые болезни, например, психические расстройства.



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

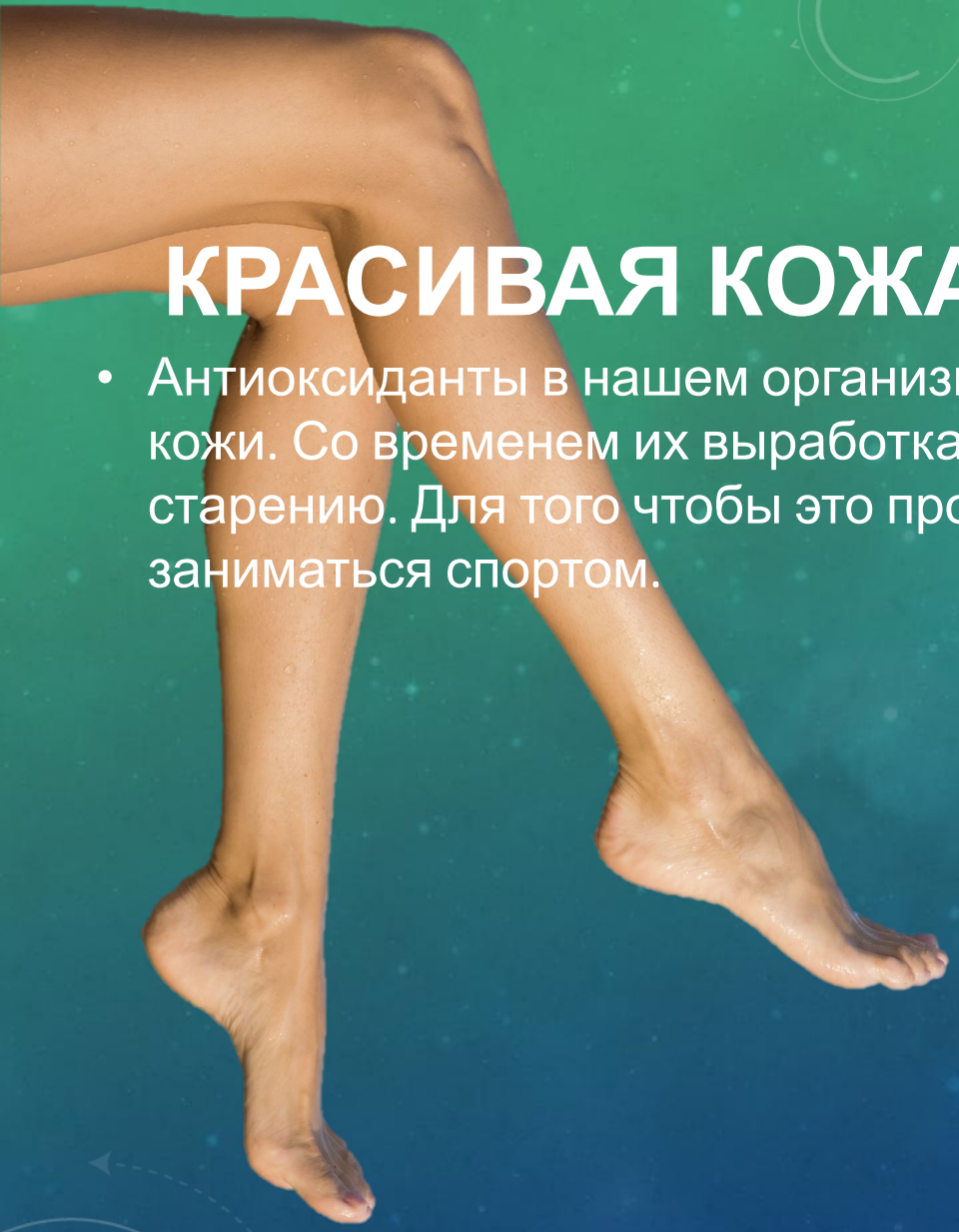
- Упражнения помогают людям побороть чувство страха и тревоги, а также способствуют максимальному расслаблению и умиротворению. Если вы столкнулись с плохим настроением после рабочего дня, или вам что-либо не дает покоя, просто уделите немного времени спорту.

ХОРОШАЯ РАБОТА МОЗГА

- Спорт также помогает улучшить работу мозга и память. Очень важно оставаться активными пожилым людям, так как с возрастом мозговая активность существенно снижается, а также появляются проблемы с памятью. В данном случае речь не идет о серьезном спорте, однако, следует себя приучить к ежедневной зарядке и пешим прогулкам.

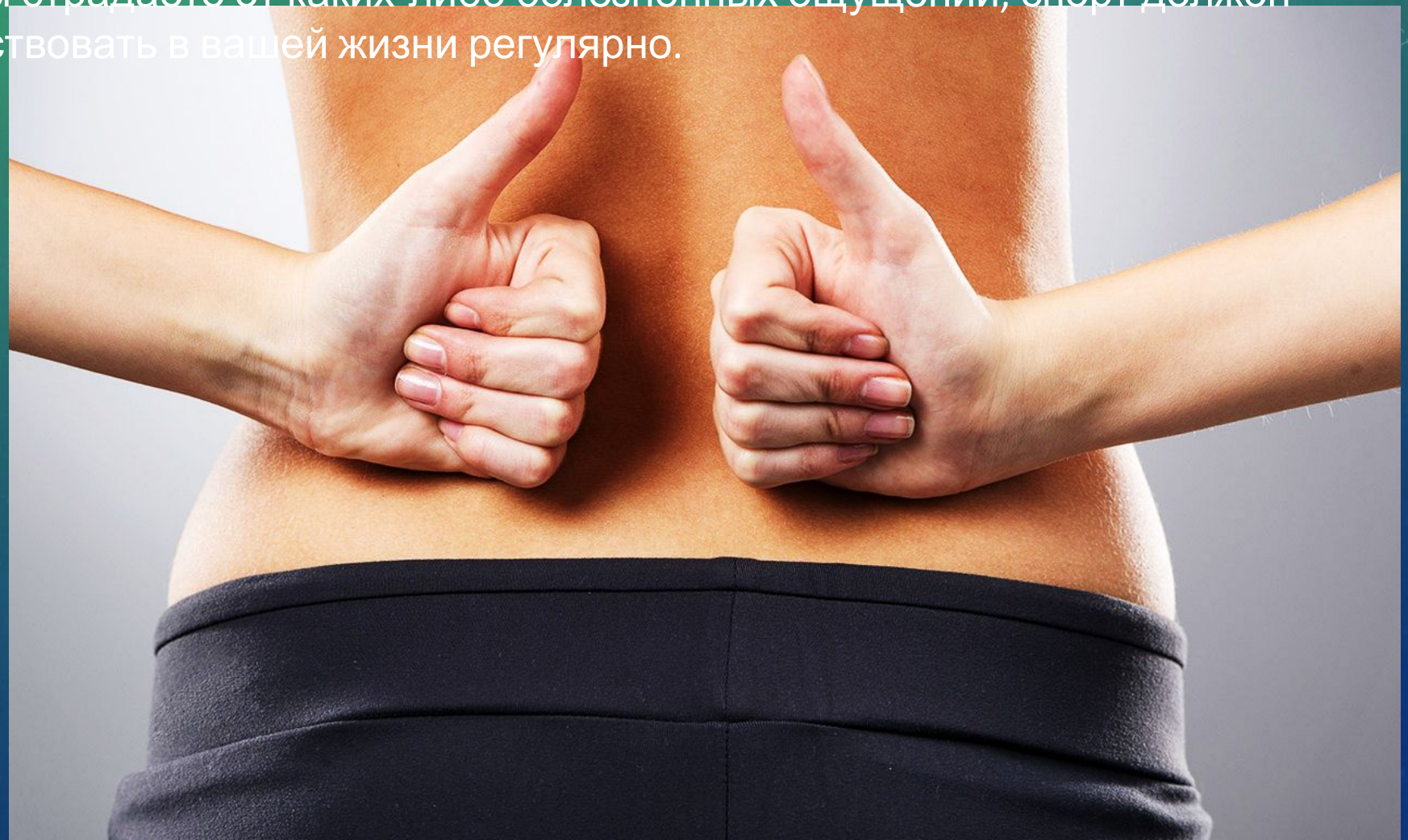
КРАСИВАЯ КОЖА

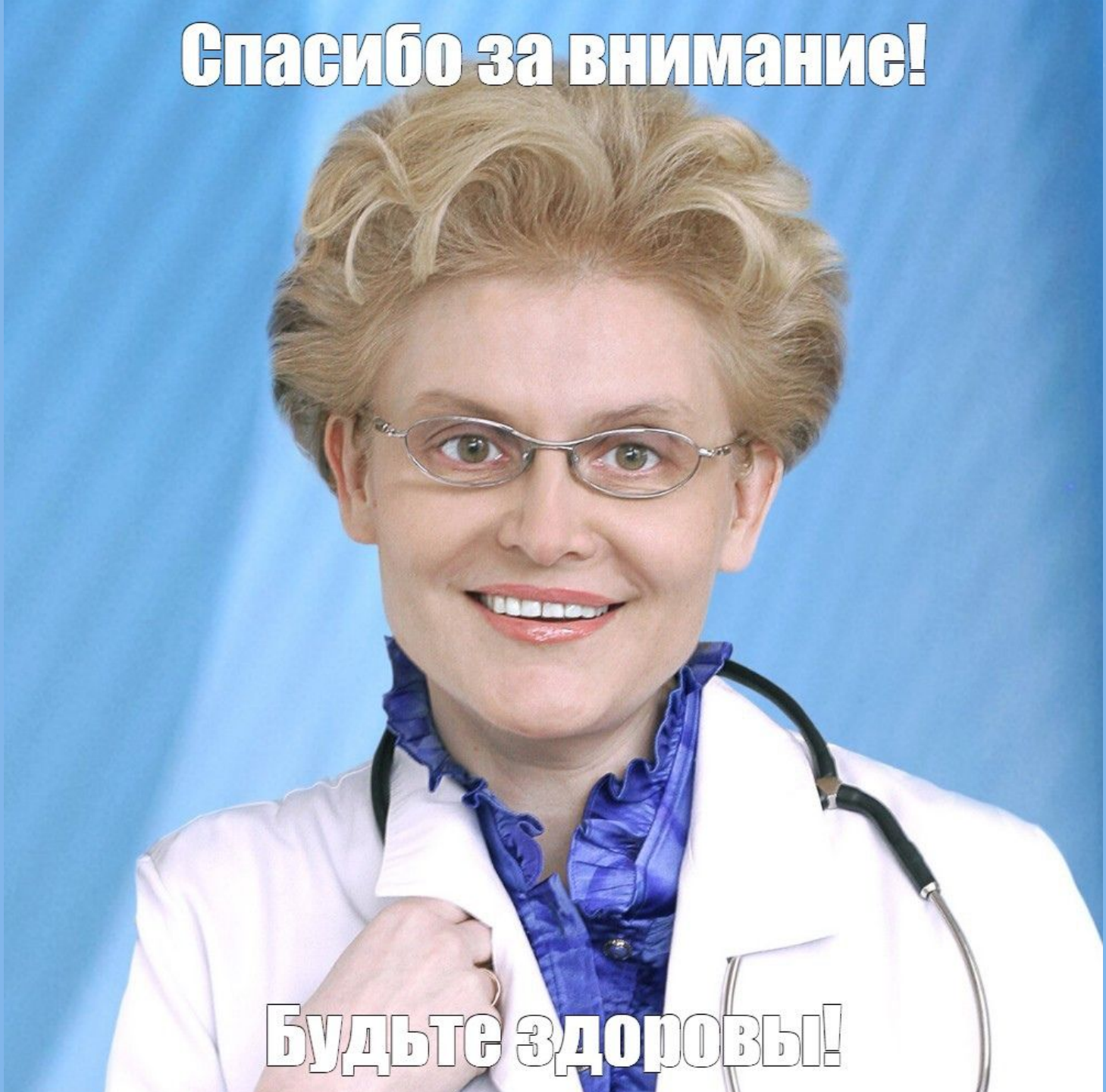
- Антиоксиданты в нашем организме влияют на состояние и внешний вид нашей кожи. Со временем их выработка уменьшается, что приводит к увяданию и старению. Для того чтобы это произошло как можно позже, люди должны заниматься спортом.



СНИЖЕНИЕ БОЛИ

- Как показали исследования, спорт помогает бороться с постоянными болями. Если вы страдаете от каких-либо болезненных ощущений, спорт должен присутствовать в вашей жизни регулярно.




Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!