



**Самоконтроль не может заменить  
врачебного контроля, он является  
лишь дополнением к нему.**

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения . В него входит учет субъективных (самочувствие , сон , аппетит и др.) и объективных (вес, пульс, спирометрия и др .) показателей .

Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулировать  
– во все периоды занятий физическими упражнениями, а также во время отдыха .