

Я выбираю физкультуру как  
замена вредным привычкам

Подготовил  
Максим абрамов  
ученик 9 а класс

# Предисловие

- Всем известно, что физические нагрузки – это очень полезно, но не всем известно насколько. Давайте попробуем выяснить, как физические упражнения могут улучшить вашу жизнь. Если вы хотите чувствовать себя лучше и иметь больше энергии, то регулярные физические нагрузки вам просто необходимы. Достоинства регулярной физической активности — от предотвращения хронических заболеваний до улучшения психологического самочувствия и выравнивания эмоционального фона — очень сложно недооценить. Но чтоб не быть голословными, давайте рассмотрим пять конкретных преимуществ, которые вы получите при регулярной физической активности.

# Физические нагрузки улучшают настроение

- Физическая активность стимулирует выработку различных химических веществ головного мозга, которые обеспечивают вам ощущение радости, бодрости и придают сил. При регулярных физических нагрузках Вы также будете выглядеть лучше и чувствовать себя лучше. Физическая активность помогает даже предотвратить депрессию

# Физические нагрузки помогают бороться с хроническими заболеваниями

- Регулярная физическая активность способствует предотвращению возникновения таких хронических заболеваний, как гипертония, остеопороз, диабет 2 типа, и даже некоторые виды рака. Физические нагрузки повышают выработку липопротеинов высокой плотности, которые снижают уровень холестерина. Физические упражнения также предотвращают образование тромбов в кровеносных сосудах.

## Физические нагрузки способствуют улучшению сна

Повышенная физическая активность улучшит ваш сон. А здоровый сон, в свою очередь, сделает вас более сконцентрированным в повседневной деятельности, повысит вашу производительность и настроение. Физические нагрузки помогут вам засыпать быстрее и сделают сон более крепким и глубоким



# Физическая активность это ещё ОТЛИЧНЫЙ вид отдыха!

- Здоровый образ жизни сейчас набирает все больше популярности, а с ним растет и многообразие видов активного отдыха. Катание на коньках, лыжах, сноуборде, велосипеде, теннис, футбол, баскетбол, волейбол, скалолазание, парашютный спорт, множество направлений танца – и многое-многое другое – это не только огромная польза для вашего организма, но и веселое времяпровождение. Источник:



# Физическая активность как помощь при похудении

- При помощи Физических нагрузках запросто можно похудеть. Нагрузку можно разбить на три группы интенсивности: малую, умеренную и высокую:  
**Малая** - 85-90% сгораемых калорий являются жировыми  
**Умеренная** - 60% используемой энергии происходит за счет сгорания жиров  
**Высокая** - 39% сгораемых калорий являются жировыми (остальной процент потери энергии происходит за счет сгорания углеводов)  
Следовательно, наиболее эффективной для худения является нагрузка малой интенсивности и длительностью, как мы уже знаем, более 30 минут.

# Рекомендации

- Если б меня спросили кому бы я посоветовал вести активный образ жизни,то я бы ответил
- Тем кому нечем заниматься(нет работы и т.д)
- Тем кто ведёт лежачий образ жизни



# Мои противопоказания

- Я бы не допускал ко спорту:
- Людям с больным сердцем
- Очень пожилым людям