

У каждого могут быть свои причины для занятий спортом и главное – это их найти. Хрупкие и нежные девушки записываются в секции боевых искусств, чтобы уметь постоять за себя и дать отпор обидчику в опасной ситуации. Люди, перенёсшие тяжёлые травмы опорно-двигательного аппарата, начинают заниматься гимнастикой или даже йогой. Да, они упорно трудятся, но зато от былых травм не остаётся и следа. Неказистые ребята, которых все шпыняли в школе и над которыми вечно смеялись сверстники, открывают для себя тренажёрные залы, где начинают «строить» свои тела, после чего становятся объектами зависти и даже подражания для других парней. Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту.

Контроль лишнего веса

Для того чтобы держать тело в тонусе, необходимо регулярно уделять время спорту. Регулярные тренировки помогут вам прекрасно выглядеть за счёт 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.



Предотвращение заболеваний

Если вы все ещё 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 самочувствие

Регулярные тренировки существенно улучшают ваше самочувствие, а отличные результаты будут давать новые стимулы. Люди, регулярно занимающиеся спортом, являются более выносливыми и здоровыми.

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.

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 даёт покоя, просто уделите немного времени спорту.

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.

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 идёт о серьёзном спорте, однако, следует себя приучить к ежедневной зарядке и пешим прогулкам.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!



Информационно-библиографический сектор

предоставляет **бесплатные** услуги:

Поиск и подбор правовой, деловой, социально значимой информации из печатных источников и электронных баз данных.

Доступ к **справочно-правовой системе «Консультант Плюс»** с предоставлением печатной /электронной копии документов.

СПС «Консультант Плюс» - это:



- χ Кодексы и наиболее востребованные законы;
- χ Тексты законодательных актов федерального и регионального значения;
- χ Актуальная справочная информация.

* * * * *

График работы:
ежедневно с 11.00 до 18.00
без перерыва,
выходной – суббота, воскресенье.
Последний рабочий день месяца – санитарный.

* * * * *

*Макет и оформление: Г.А.Артемова, заведующий
информационно-библиографическим сектором
МКУ г. Лермонтова ЦБС*

**Информационно-библиографический сектор
МКУ города Лермонтова ЦБС,
Ленина ул., д. 20, г. Лермонтов,
Ставропольский край, 357342,
тел. 8(87935)3-12-03**

Муниципальное казённое учреждение г. Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»

ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ
СЕКТОР

12+

Десять причин заниматься спортом



Лермонтов 2024 г