

# PRO ЗДОРОВЬЕ

И НЕ ТОЛЬКО

В нашем выпуске:

1



Ходьба  
или бег

2



Шоколад  
польза  
или вред

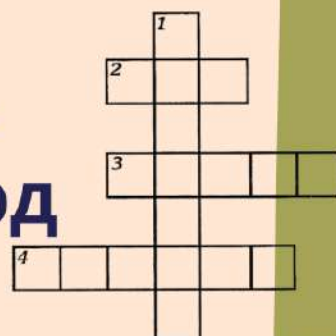
3



Фитнесс как  
средство  
сохранения и  
укрепления  
здоровья

4

Спорт-  
кроссворд



# Ходьба или бег

1

Хотите похудеть,  
натренировать  
ноги и ягодицы,  
привести тело в тонус?  
Бегайте.

2

Если нужно просто  
немного физической  
активности, чтобы  
размяться — достаточно  
активной ходьбы.

**Никогда не поздно заняться бегом  
или спортивной ходьбой.**

3

При отсутствии  
ограничений  
по здоровью  
эффект от бега  
будет больше.

4

Ходьба предпочтительна,  
если для  
бега имеются  
противопоказания.



# Шоколад

## ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

1

Эта сладость из какао - **настоящий антидепрессант**, гарантированно **повышает настроение и заряжает бодростью.**

2

Компоненты **тёмного шоколада** не позволяют **сосудам закупориваться.**

3

Улучшает состояние **кожи, разглаживает морщины**  
**Укрепляет иммунитет.**

4

**Магний и калий** укрепляют нервную **систему, кофеин - тонизирует.**



# Шоколад

## польза или Вред

1

Шоколад в больших количествах наносит вред коже, вызывая прыщи и высыпания.

2

Сладость заставляет располнеть, если употреблять её много.

3

Иногда вызывает незначительные аллергические реакции.

4

Вызывает незначительную зависимость при частом употреблении.





# Фитнесс

## Как средство сохранения и укрепления здоровья

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости,

Для домашних тренировок не нужно почти ничего, кроме желания, времени и небольшого пространства, но важно понимать, какие упражнения для самостоятельной тренировки лучше выбрать, чтобы не навредить своему здоровью и достичь желаемых результатов. Что касается дополнительных атрибутов, то не стоит бросаться в спортивный магазин за велотренажером или беговой дорожкой, подготовьте минимальный набор:

гимнастический коврик;

гантели;

фитнес-резинки.



## Поднимаем колени к локтям

Перед началом упражнения встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, затем начинайте поднимать колени и одновременно наклонять корпус так, чтобы колено одной ноги касалось локтя противоположной руки. Не стоит торопиться, темп должен быть комфортным. Упражнение выполняется в несколько подходов по 1-2 минуты каждый.

## Встаём в планку

Упор делается на предплечья и носки. Локти должны располагаться строго под плечами, а бёдра не должны опускаться или подниматься выше уровня головы. Стоять в планке можно столько, сколько вам хватит сил, чтобы сохранять правильное положение.

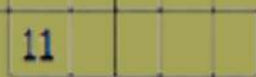
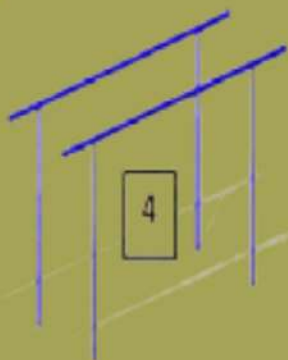
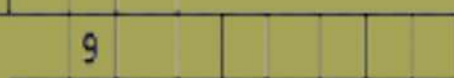
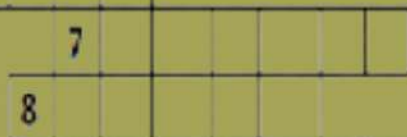
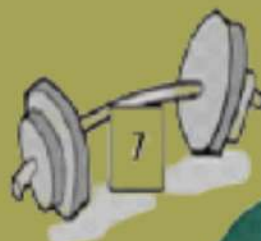
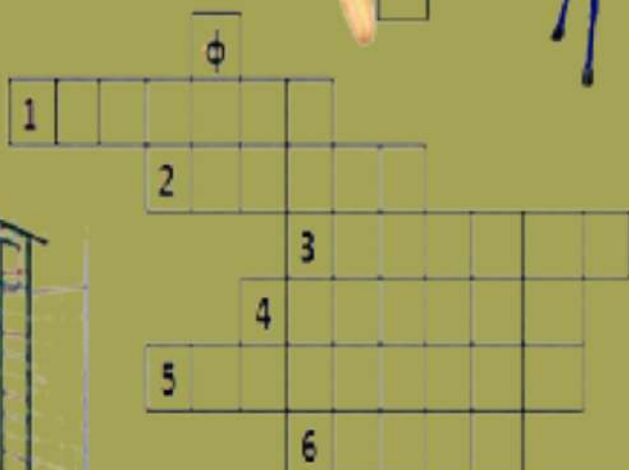
## Укрепляем спину

Нижняя часть туловища вместе с ногами должна оставаться на полу. Верхнюю часть тела нужно приподнимать от пола настолько, насколько возможно, а затем плавно опускать обратно.





# Спорт-КроссВорд



# В следующем выпуске:

1

Новогодние рецепты

2

Держи  
голову в тепле



**ВСЁ!?**

3

польза имбиря

4

Как правильно  
распределить время

