

# RUCH TO ZDROWIE

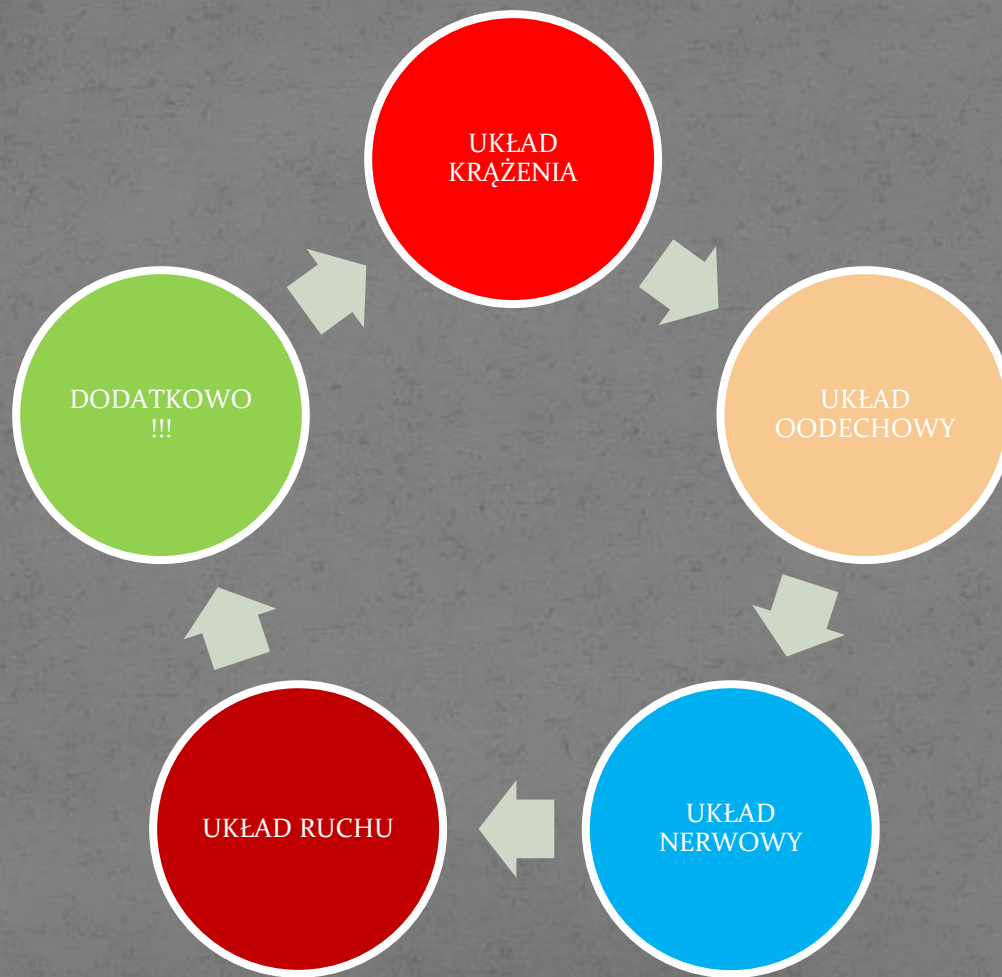


„ZDROWIE TO NIE WSZYSTKO ,  
ALE WSZYSTKO JEST NICZYM  
BEZ ZDRIWA „

„Człowiek żyje życiem całego swojego  
ciała , wszystkimi jego elementami,  
warstwami, jego zdrowie zależy od  
zdrowia jego organizmu”



# WPLYW RUCHU NA FUNKCJONOWANIE NASZEGO ORGANIZMU



## ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z BRAKU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Nadciśnienie tętnicze
- Choroby serca
- Otyłość
- Osteoporoza
- Udar mózgu
- Depresja
- Rak jelita grubego

## KORZYŚCI PŁYNAĆCE ZE ZWIĘKSZONEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Szybsza utrata masy ciała
- Zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej
- Zwiększenie wydolności organizmu
- poprawa samopoczucia oraz wzrost energii życiowej
- Zmniejszenie napięcia i stresu
- Poprawa ogólnego stanu zdrowia
- Obniżenie ciśnienia tętniczego
- Obniżenie cholesterolu we krwi



# PAMIĘTAJ !!!!!

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć ćwiczyć.

Co więcej w każdym wieku ruch jest dobrodziejstwem dla zdrowia. Trzeba go tylko dostosować do własnych możliwości i sprawności fizycznej.



# Dlatego każdy powinien znaleźć coś odpowiedniego dla siebie !!!!

- Gimnastyka
- Gry zespołowe
- Zabawy ruchowe
- Zabawy na śniegu
- Sporty wodne ...



- Najlepiej jest wybrać formę ruchu, która sprawia najwięcej przyjemności.



Najtrudniej jest wytrwać w ciągu pierwszych tygodni , kiedy ciało jeszcze się nie przystosowało do wysiłku. Później będzie łatwiej ;-)

Najważniejsze jest aby zacząć i nie zniechęcić się....

A Gdy kolejny raz będziesz chciał zrezygnować to pamiętaj , że ruch jest najlepszym lekarstwem . Ale jest skuteczny tylko wtedy, gdy jest regularny

POWODZENIA!!!! DO DZIEŁA !!!!