

КАК ДОБАВИТЬ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНЬ?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует уделять **150** минут в неделю на физическую активность — это всего **2,5** часа. Это меньше времени, чем вы тратите на просмотр одного сериала. Но многие из нас так и не доходят даже до этого минимума. В чем же причина? Не в том, что нам не хватает времени, мы просто забыли, что движение — это не тренировка, а образ жизни.

Особенно сложно нам дается это в осенне-зимний период — холод, темнота, усталость... Мы замедляемся. А между тем, движение — лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, депрессии и даже некоторых видов рака.

Как же добавить физическую активность в нашу повседневность — без спортзалов, без стресса и без чувства «должен».

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

1 БЫСТРАЯ ЗАРЯДКА ЗА 5 МИНУТ

Пока закипает чайник или варится «овсянка» сделайте:

- ✓ 10 приседаний, потягиваний руками вверх, взмахов,
- ✓ 1 минуту круговых движений плечами.

Это не тренировка — это пробуждение тела.



2 ХОДИТЕ, ГДЕ ТОЛЬКО МОЖНО

- ✓ Пройдите часть пути с работы или на работу быстрым шагом, даже 1-2 остановки — уже ощутите пользу.
- ✓ Встаньте и двигайтесь, когда разговариваете по телефону, например, ходите по коридору во время звонка.



3 ЛЕСТНИЦА ЛУЧШЕ ЛИФТА

Подъем по ступенькам — это и кардио-, и силовая тренировка. Подъем по лестнице сжигает в два раза больше калорий, чем ходьба по ровной поверхности:

Маленькая потеря времени — огромная польза для здоровья сердца и ног.

↑ ВВЕРХ
около **10** ккал/мин

↓ ВНИЗ
около **5** ккал/мин



4 ДВИГАЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ

Если у вас есть дети — это отличная возможность добавить активности! Бегайте в догонялки и наперегонки, играйте в классики и снежки, лепите снеговиков, перепрыгивайте через цветные плитки на тротуаре — совсем необязательно проводить время на лавочке с телефоном.

5 ЕСТЬ СОБАКА?

Прекрасно!

Она точно будет в восторге от активных игр с хозяином. Бегайте, играйте — вместо того, чтобы, «залипая» в телефоне, мечтать вернуться на диван.



6 НАПОМИНАНИЯ — ВАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Длительное сидение (более 6 часов в день) независимо от физической активности повышает риск преждевременной смерти на **30%**.

Настройте напоминания каждые **45–60** минут.

Если есть возможность, выполните в течение 2–3 минут:

- ✓ 10 приседаний
- ✓ 10 отжиманий от стены
- ✓ 30-секундную планку
- ✓ растяжку шеи и плеч
- ✓ 1 минуту стоя на одной ноге

Это не «тренировка», а профилактическая гигиена движения. Если же вы в офисе и стесняетесь делать упражнения, просто встаньте и пройдитесь пару минут. Даже ходьба к кулеру — это перезагрузка для мозга и тела. Посмотрите в окно — это поможет заодно разгрузить глаза.



7 ТАНЦУЙТЕ!

Танец — это не только эстетика, но и эффективный метод аэробной тренировки.

30 минут танцев в умеренном темпе сжигают до **200–300** ккал и стимулируют выработку дофамина и серотонина — гормонов счастья.

Выделите **5–10** минут в день под музыку без специальных навыков и залов. Желание двигаться под любимую музыку — это лучший антистресс, который не требует абонемента.

8 НЕ СИДИТЕ НА ВСТРЕЧАХ С ДРУЗЬЯМИ — ГУЛЯЙТЕ

Вдохновляйте близких на совместные прогулки. Эту инициативу многие оценят — всем не хватает активности в жизни, и у некоторых тоже есть желание изменить это. Прогулки на свежем воздухе — чудесная идея!



9 НЕ СМОТРИТЕ СЕРИАЛЫ / ТЕЛЕВИЗОР СИДЯ

Заведите эллипс, степпер или дорожку. Можно стоять в планке, крутить обруч или делать еще что-то активное.

10 ПОДКЛЮЧАЙТЕ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Да, домашние тренажеры — хорошо, но свежий воздух всегда лучше. Наверняка у вас в районе есть сквер или парк, где приятно погулять, подышать, чтобы расшевелить наш сонный метаболизм.



Как видите, рекомендации не новы — они просты и проверены временем. Главное — не пытаться всё изменить за один день. Начинайте с одного шага:

✓ СЕГОДНЯ —
поднимитесь по лестнице

✓ ЗАВТРА —
пройдитесь после обеда

✓ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ —
танцуйте под музыку

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ СОЗДАЮТ КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ — ОСНОВУ НАШЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.

