



**С 1 АВГУСТА ПО 8  
АВГУСТА  
ПРОХОДИТ ГОРОДСКОЙ  
ДЕКАДНИК  
НА ТЕМУ: «ОСНОВЫ  
АКТИВНОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ».**

**АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни — активный образ жизни. Это та аксиома, спорить с которой по меньшей мере глупо. Регулярные занятия спортом оказывают благотворное воздействие на человеческий организм, укрепляют его физическое и психологическое здоровье, повышают иммунитет. Вот почему пренебрегать регулярными физическими нагрузками едва ли разумно. Вопрос о том, как вести активный образ жизни, очень часто заводит людей в тупик, однако на самом деле трудного в этом мало — достаточно лишь следовать ряду простых и понятных инструкций.

**ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. **Здоровье.** Активный образ жизни помогает избежать сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, ожирения, диабета, а также многих болезней дыхательных путей и легких. Это, в свою очередь, продлевает жизнь, улучшает самочувствие и иммунитет, а также помогает повысить выносливость и сохранить ее вплоть до глубокой старости.

2. **Красивый внешний вид.** Многие люди мечтают о красивой подтянутой фигуре и гладкой упругой коже. Однако действовать куда продуктивнее, чем мечтать. Активный образ жизни в этом деле станет отличным подспорьем. Конечно, можно отдать себя на растерзание пластическим хирургам, но разумно ли это, когда лучшего результата можно добиться, живя полной активной жизнью?

3. **Замедление процессов старения.** Активный образ жизни и проблемы старения тесно взаимосвязаны друг с другом. Учеными доказано, что люди, ведущие пассивный образ жизни, стареют намного раньше, чем те, кто ведет активный.

**Движение — жизнь, и лишь оно способно отдалить старость!**