

8. Sportas padės išsaugoti aštrų protą iki pat senatvės.

Atlikti tyrimai visame pasaulyje rodo, kad reguliarūs fiziniai pratimai teigiamai veikia smegenis ir gerina jų veiklą. Taip pat sportuodami išvengsite silpnaprotystės ir Alzheimerio ligos.

9. Sportas pataiso nuotaiką.

Ne naujiena, kad po reguliarių treniruočių žmonės jaučiasi laimesni, pamiršta nerimą, depresiją, pyktį ir stresą.



10. Sportas suteikia daugiau gyvenimo malonumo.

Kai būsite sveiki ir geros formos, pasaulis atrodys daug mielesnis ir gražesnis.



Sveiko gyvenimo būdo

**Jums linki : Emilija,
Aistė, Justina, Ugnė,
Austėja.**

**Nepamirškite rūpintis
savo sveikata!**



Merkinės Vinco
Krėvės gimnazijos
komanda
„Sveikonautės“

**JAUNAS
SPORTUOSI –
SENAS NEDEJUOSI**



10 SPORTO PRIVALUMŲ

Visi žinome, kad aktyvus judėjimas mums į naudą, taigi pateikiame Jums 10 sporto privalumų.

1. Gyvensite ilgiau ir sveikiau.

Reguliarus sportas sumažina insulto, širdies ligų, hipertenzijos, per didelio cholesterolio lygio, diabeto ir kai kurių vėžio rūšių riziką. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie laiką leidžia aktyviai, gyvena ilgiau.



2. Būsime lieknesni.

Sportuojant auga raumeninė masė ir krenta riebalinė. Taip stabilizuojasi sportuojant pasiekti rezultatai. O laikantis dietos netenkama daug skysčių ir raumeninės masės, tad prarasti kilogramai greit sugrįžta ir kūnas neatrodo taip gerai.



3. Tapsite stipresni ir ištvėringesni, turėsite daugiau energijos.

Dažnai matome žmones, kurie neturi jokios motyvacijos sportuoti, judėti, išeiti pasivaikščioti ar užsiimti kita fizine veikla, tačiau net nelabai intensyvu, tačiau reguliarius užsiėmimai suteiks daugiau jėgų ir motyvacijos judėti.



4. Sutvirtės kaulai.

Žmonių kaulai pradeda retėti maždaug nuo 35 metų, tačiau sunkumų kilnojimas gali ne tik sustabdyti kaulų masės nykimą, bet ir pakreipti šį procesą į priešingą pusę.

5. Užkirsite kelių strėnų skausmams.

Preso ir apatinių nugaros raumenų stiprinimas yra puikus būdas išvengti strėnų skausmo. Mankšta padeda sumažinti jaučiamą diskomfortą.



6. Rečiau sirgsite.

Sportuoti gali net ir sergantys tokiais lėtinėmis ligomis kaip II tipo diabetas

ar širdies sutrikimai. Tai naujiena, nes ilgą laiką žmonėms, sergantiems tam tikromis ligomis, buvo patariama vengti sporto. Naujausi tyrimai rodo, kad sportuoti gali ir turi net ir asmenys, patyrę insultą. O Bėgiojimas, vaikščiojimas, plaukiojimas ir sunkumų kilnojimas teigiamai veikia imuninę sistemą.

7. Geriau miegosite.

Sportuojantys žmonės užmiega greičiau, o jų miegas yra gilesnis. Jeigu jūs dažnai nubundate naktimis, sportas išspręs šią problemą.