***10 причин для занятий физкультурой***

***1.*** *Снижение риска заболеваний. Исследования показывают, что физическая активность играет существенную роль в уменьшении шансов развития многих недугов, среди которых диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенный уровень холестерина, инфаркт, остеопороз, артрит, боль в пояснице, рак молочной железы и многие другие.*

***2.*** *Чувство собственного достоинства. Ощущение удовлетворения, появляющееся после активной физической деятельности, является одним из наиболее приятных состояний человеческого организма. Кроме того, если вы в состоянии соблюдать план регулярных тренировок, вам подвластно и многое другое в жизни. Физические занятия – это деятельность, которая формирует и укрепляет не только тело, но и самооценку.*

***3.*** *Быстрое снижение веса. Известный американский физиолог Грэг Ландрай утверждает, что физические тренировки регулируют ваш аппетит в течение всего дня, пробуждая своеобразное «здоровое мышление». Это означает, что, не испытывая резких вспышек голода и перестав ощущать неожиданную потребность насыщения, вы с гораздо большим вниманием и спокойствием подходите к выбору и качеству пищи.*

***4.*** *Усиление защиты организма. Регулярные занятия – великолепный способ укрепить вашу иммунную систему. Исследователи выяснили, что занятия физическими упражнениями защищают организм от проникновения инфекции и развития многих болезней верхних дыхательных путей, в числе которых грипп, ангина, насморк и бронхит.*

***5.*** *Обретение спокойствия и психической уравновешенности. Стресс вызывает в нашем организме реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на нашем здоровье. Физические упражнения способствуют снижению уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндорфины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия.****6.*** *Избавление от бессонницы. Американские исследователи определили, что упражнения улучшают качество и продолжительность сна у всех людей, имевших до этого различные расстройства сна. После 16 недель занятий физическими упражнениями продолжительностью 30 минут четыре раза в неделю все пациенты продемонстрировали существенное улучшение качества сна.* ***7.*** *Энергетическая подзарядка. Все очень просто: мускулы производят движение, функционируя как своеобразный «двигатель» или «электростанция» нашего тела. Регулярные тренировки держат «двигатель» в «рабочей форме», способствуя его оптимальной эффективности, улучшая тем самым физические возможности, энергетический уровень и общее состояние организма, делая вас крепкими, бодрыми и здоровыми.*

***8.*** *Улучшение функционирования головного мозга. Трехмесячное японское исследование, в течение которого специалисты следили за людьми, занимавшимися бегом два-три раза в неделю, выявило значительные улучшения функционирования головного мозга при выполнении упражнений, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы. В конце тренировочной программы специальные тесты, определяющие показатели памяти, выявили у всех бегунов существенное улучшение навыков и способностей запоминать информацию по отношению к предыдущим результатам. А канадские исследователи утверждают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, гораздо меньше подвержены риску развития болезни Альцгеймера. Кроме того, вероятность возрастного снижения умственных способностей у этих людей также намного меньше. Физиолог Грэг Ландрай подчеркивает, что активные занятия увеличивают четкость и концентрацию мышления. «Мозговая активность продолжает оставаться «на пике» еще в течение 4–10 часов после окончания тренировки!» – утверждает он, и это доказывают последние исследования американских специалистов. Упражняйтесь всего 30 минут в день, и вам не придется мучительно долго вспоминать, куда вы положили собственные очки.****9.*** *Превосходное самочувствие. Диски, отделяющие и защищающие костные хрящи в позвоночнике, с возрастом усыхают и уменьшаются. Кости позвоночника деформируются, оседают и начинают тереться друг о друга, что сказывается на росте и служит причиной возникновения многих проблем, связанных с болями в спине. Однако регулярные упражнения сжимают и расслабляют диски, сохраняя их гибкими и эластичными, кости позвоночника – здоровыми, а вас – поджарыми и стройными. Пока позвоночник молод и подвижен – старости нет.*

***10.*** *Стимул к общению и активной жизни. Не стоит переживать, если вы не находите времени в вашем плотном графике, чтобы пообщаться с друзьями и коллегами. Просто назначьте совместно с ними определенные «даты занятий». Помимо того, что это поощрит вас тренироваться, это также даст вам дополнительный стимул для общих приятных встреч в спортивном зале, которые, согласитесь, не столь уж часты в наше напряженное и загруженное работой время.*