

В Новый год – без алкоголя и с «Бодрым утром»!



Продолжается **Неделя** профилактики злоупотребления алкоголем. Как продолжается и реализация физкультурно-оздоровительного проекта ГБУЗ ЦОЗиМП «Бодрое утро на Кубани». Тема физактивности и отказа от спиртных напитков в новогодние праздники станет определяющей в ходе очередной акции «Бодрого утра».

30-минутная зарядка в компании врача-методиста краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **А.А. Горячева** – наглядный пример торжества ЗОЖ. В свои 70 с лишним лет, **Александр Александрович** ведёт здоровый и активный образ жизни (даже в марафонах участвует), что, естественно, позитивно сказывается и на его физических кондициях, и на самочувствии, и на настроении. Так что всё очень показательно: как говорится, «хочешь такого же эффекта, – делай, как я»!

– Рациональное питание, отказ от алкоголя и табака, а также умеренная физическая активность – вот, основные составляющие крепкого здоровья. И начинайте свой день правильно. С зарядки! Которая, в свою очередь, способна пробудить вас не только ото сна, но и от заблуждения, что человек не в состоянии повлиять на собственное самочувствие. Простые упражнения помогают улучшить обменные процессы, повысить устойчивость к стрессам. Продлевается молодость, в организме замедляются процессы старения, происходит активация клеток головного мозга. Регулярное выполнение несложного комплекса развивает мышцы, насыщает тело кислородом, увеличивает кровоток и лимфоток, снимает вялость, ускоряет внутриклеточный метаболизм, повышает концентрацию внимания, тренирует выносливость и вестибулярный аппарат, улучшает подвижность суставов, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, – утверждает **Александр Горячев**. И, глядя на него, действительно начинаешь верить в чудодейственную силу ЗОЖ...

В общем, нечего думать – надо делать. На зарядку становись!

*ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения
Краснодарского края*