# Для чего современному человеку нужны занятия спортом???

Тело человека идеально создано для движения. Ноги – для бега, руки, чтобы плавать и поднимать тяжести. Движения человека красивы и грациозны. Вспомните, как выглядят спортсмены!

Очень жаль, но современные люди предпочитают сидячий образ жизни. От этого теряется внешний вид, подскакивает давление, аппетит то бешеный, то его вовсе нет, мышцы становятся дряблыми. От всего этого быстро приходит утомление, падает настроение и на горизонте появляется депрессия. А медики рекомендуют проходить в день около десяти километров.

В давние времена человеку нужно было постоянно быть в движении, чтобы найти пищу, построить кров, обеспечить себя одеждой. А уклад жизни обязывал бегать, исполнять ритуальные танцы, принимать участие в состязаниях, что было бы невозможно без хорошей физической формы.

А сейчас? Чтобы реализовать необходимые потребности, совершенно не обязательно прыгать, бегать и танцевать. Но, тем не менее, человек нуждается в физических нагрузках. Зачем ему это нужно?

Прежде всего, физкультура и спорт нужны для укрепления здоровья, сердца, стабилизации кровяного давления. Регулярность занятий отдаляет старость, повышает настроение и уверенность в своих силах. Во время упражнений кислородом пропитывается все тело. В результате кожа становится чистой, здоровой, без прыщей и пятен. Кровообращение нормализуется, лучше начинают работать капилляры, отвечающие за многие функции человеческих органов.

Спорт накачивает все мышцы, человек становится выносливым, сильным и тело становится красивым и привлекательным. Усиливаются рефлексы, суставы способны к любым амплитудам движения. Тем, кто хочет иметь идеальный вес, занятия просто необходимы. Спорт сделает гораздо больше, чем любая экстремальная диета.

Во время выполнения физических упражнений мозг увеличивает количество эндорфина, что дает возможность контролировать аппетит. Организм начинает хотеть есть только тогда, когда ему действительно нужно подкрепиться. Спортивные занятия повышают энергетику, увеличивают жизненную силу. Вы забудете о хронической утомляемости и мозг, наполненный кислородом, зарядит вас энергией на весь день.

# 5 вещей, которые нужно делать тем, кто хочет хорошо себя чувствовать каждый день:

## 1. Физические упражнения.

Чтобы хорошо себя чувствовать в течение дня, нужно с утра выполнять небольшую физическую разминку. Достаточно сделать несколько простых упражнений – ходьба, бег или приседания, чтобы сразу почувствовать себя лучше. Кровь будет интенсивнее двигаться по сосудам, а вы почувствуете прилив сил.

## 2. Полноценный сон.

Если у вас есть проблемы с засыпанием – не смотрите телевизор перед сном, лучше 20 минут погуляйте. Кроме того, не злоупотребляйте плотными перекусами и кофейными напитками в вечернее время.

## 3. Здоровое питание.

Большинство людей отдают предпочтение нездоровым, быстрым продуктам. Но знаете, не так сложно ввести в привычку здоровое питание. Зато после тяжелого периода ломки чипсы вам покажутся слишком солеными и жирными, а любимое раньше мороженное приторным. Кроме того здоровая пища полезна не только для здоровья, но и для фигуры.

## 4. Питьевая вода.

В среднем нужно выпивать в день минимум 2 литра воды. Это должна быть просто чистая вода. Сюда не входит вода из супа, чая, кофе и прочих напитков. 2 литра - это обычная вода. Почему, к примеру, сюда не отнести воду, содержащуюся в кофе? Да потому, что организму потребуется энергия и дополнительная вода, чтобы вывести воду из кофе. После кофе человек часто испытывает большую жажду. И если вы выпили стакан кофе, то затем выпейте два стакана воды, чтобы помочь организму растворить кофе.

## 5. Хорошее настроение.

Именно позитивный настрой – это ключ к здоровью и долголетию. Хорошее настроение помогает улучшить жизненный тонус и положительно влияет на здоровье человека. Жизнь современного человека буквально наполнена стрессом, и очень сложно сохранять позитивный настрой. Но ваше положительное отношение к жизни поможет вам не только быстро справиться с последствиями стресса, но и быстро решить любую проблему. Улыбка полезна и для вашего сердца.