

БЫТЬ АКТИВНЫМ – ВЫБОР КАЖДОГО!



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

до
5
млн

случаев смертей в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически

более
80%

подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ – ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

5 ИДЕЙ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА НА 100 ККАЛ



Яйцо вареное (вкрутую), небольшой огурец



Йогурт – 130 г (баночка), клубника (свежая или замороженная) – 40 г (3-5 штук)



Курага – 15 г (~3 штуки), миндаль – 10 г (~6-7 орешков)



Банан – 60 г (~половина банана), фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)



Кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)



РАСХОД ККАЛ ЗА 30 МИН



350
ккал
Подъем по лестнице



200
ккал
Танцы под любимую музыку



151
ккал
Зарядка



109
ккал
Пешая прогулка



100
ккал
Уборка дома

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

ФИТНЕС ДЛЯ НОВИЧКОВ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И КАК ПОДОБРАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

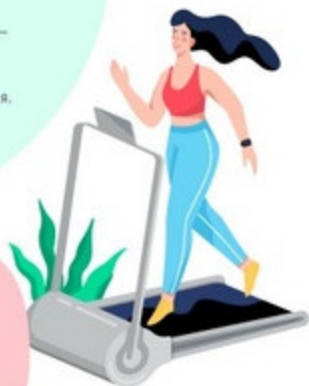
Фитнес является одним из самых популярных видов спортивных занятий уже долгое время. В отличие от профессионального спорта он делает акцент не на достижении рекордов, а на желании вести здоровый образ жизни и поддерживать спортивную форму.

Консультация у врача

Для начала лучше проконсультироваться с врачами – эндокринологом, кардиологом и невропатологом. Противопоказания. Помните, здоровье важнее всего!

Не стоит себя перегружать

Не стоит «работать на износ» с самого начала – ни мышцы, ни суставы, ни сердце к такому не готовы.



Техника – это важно

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснит что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала.

Главное – постоянство

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснит что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала.



Базовые упражнения

Присед, отжимания, тяги



Упражнения для баланса
гибкости и равновесия



Постоянная прогрессия
Увеличивайте вес
и количество повторений



Персональный тренер
Контроль за вашей тренировкой