**Почему нашему телу необходим спорт?**

О, спорт, ты – мир! Недаром это выражение актуально уже не первый десяток лет для всех народов мира. Физическая активность – важна для жизнедеятельности каждого человека без исключения. Не зря с детских лет в образовательных учреждениях нам прививают культуру спорта: детям в обязательном порядке преподают физкультуру, дополнительно проводят спортивные факультативы и соревнования.

Интересно: согласно медицинским исследованиям, средняя норма движения обычного человека составляет 15 тысяч шагов в день, т.е. около 10 км.

Взрослея, большую часть своего времени мы проводим, сидя за мониторами компьютеров, мелкими перебежками перемещаясь от дома до офиса и обратно. В таком режиме наши мышцы теряют тонус, человек становится физически слабее, защитная система организма истощается. Появляются частые простуды, стрессы, депрессия. Как не потерять здоровье и позитивные эмоции?

Правильно: сбалансированное питание, спорт и позитивное отношение к жизни легко и быстро приводят нас в форму!

Особенно полезны занятия спортом. Ведь без систематических нагрузок мышцы теряют форму, расслабляются, обвисают. Портятся рельеф и осанка.

Для оптимального функционирования человеческого организма желательно всего лишь пару-тройку раз в неделю проводить умеренные физические нагрузки, которые взбудоражат кровь, насытят наш организм кислородом и жизненной энергией. Здоровый образ жизни и физические нагрузки (йога, занятия в тренажерном зале, абонемент в бассейн и проч.) в 21 веке – это не только дань моде, но и билет к долголетию и сохранению молодости тела и духа.

Приведем несколько весомых причин, почему же спортом заниматься не просто желательно, а скорее обязательно:

1) Первая и основная – крепкое здоровье. Известный факт, что спортсмены – не просто сильнее физически, но и здоровее человека, от спорта далекого. Физические нагрузки благоприятно влияют на работу сердца и кровеносной системы, нормализуют давление и мозговую активность, дыхательную функцию человека, а также работу ЖКТ. Все верно – практически все наши жизненные процессы улучшаются за счет занятий спортом.

2) Вторая причина – хорошее настроение. После занятий спортом практически каждый человек испытывает чувство счастья, гордости за самого себя и прилив сил. Моральный дух и жизненный тонус – на высоте, мышцы принимают вожделенные формы, нервная система разгружена. Недаром утверждают, что спорт – лучшее лекарство от апатий, стрессов и плохого настроения.

3) Третья причина – спорт повышает самооценку. Кто-то может с этим поспорить? Думаем, нет. Ведь при стабильных тренировках, так или иначе, наши формы меняются в лучшую сторону: уходят лишние килограммы, осанка выпрямляется, шаг становится увереннее, глаза горят, на лице - лучезарная улыбка. Да при таких данных – весь мир у ваших ног! При достижении личного подсознательного физического идеала человек приближается к возможности изменить свою жизнь и во всех остальных сферах.

4) Еще одна причина – нормализация сна. При сидячем образе жизни многие из нас страдают от бессонницы. Намного полезнее заменить снотворные препараты двумя часами тренировки в зале. Организм тратит силы и калории во время физический активности,благодаря чему стимулируется производство организмом эндорфинов, которые освобождают человека от нервного напряжения и стрессов, тем самым освобождая нашу голову от тяжести мыслей перед сном. Здоровый сон гарантирует повышение стрессоустойчивости, увеличивает запас жизненной энергии и поддерживает прекрасное самочувствие на протяжении всего дня.

5) Пятая причина – занимаясь спортом в спортивном зале, вы не только сможете привести свое тело в порядок, но и расширить круг общения, встретив единомышленников, желающих улучшить качество собственной жизни. Заниматься спортом в компании, делиться своими победами, обсуждать результаты – всегда приятнее вместе!

На самом деле причин значительно больше. Для каждого они индивидуальны. Находите для себя мотивацию заниматься спортом, и вы заметите, как изменится ваша жизнь в лучшую сторону.

Желаем удачи!