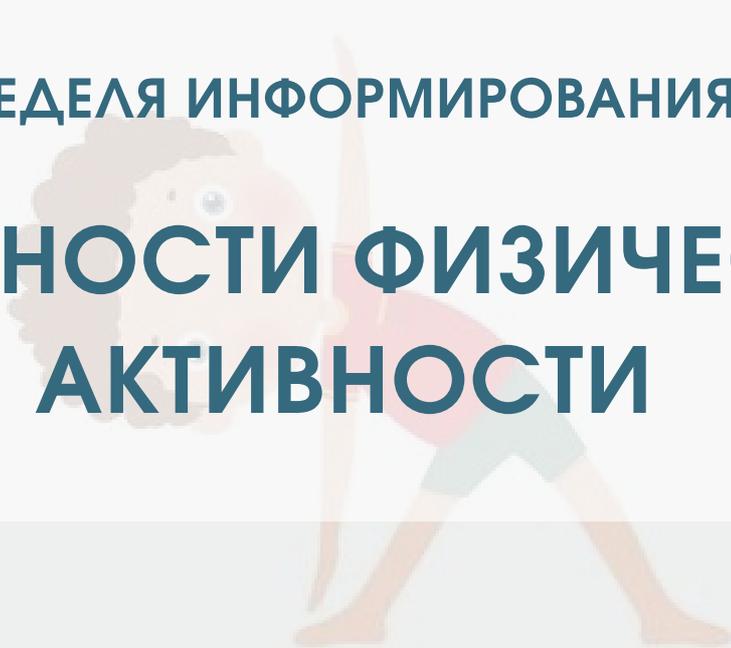




НЕДЕЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ

# О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



19.06.2023-25.06.2023

ГБУРО ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА 8

ОТДЕЛЕНИЕ УЗД

---



**Регулярные занятия спортом связывают с уменьшением симптомов депрессии и тревоги**

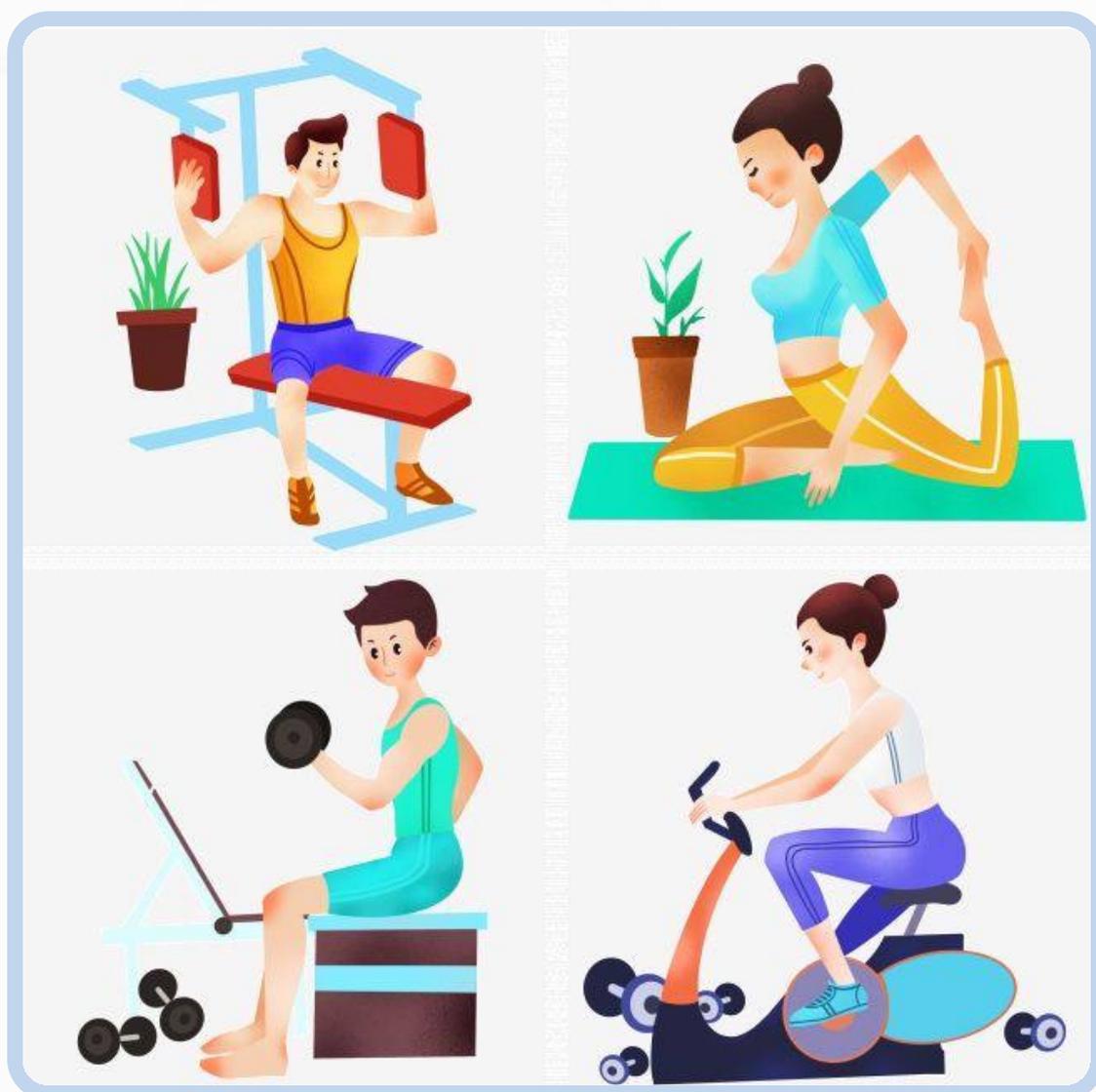
**Спорт помогает улучшить качество сна**

**Во время занятия спортом, а так же любой правильной физической активностью, вырабатывается множество полезных веществ в организм (гормоны счастья)**

**Физическая активность связана с увеличением продолжительности жизни**

# Спорт

Найдите тот вариант физической активности, который нравится вашему телу. Экспериментируйте. Попробуйте все по чуть-чуть от йоги до бега, от плавания до бодибилдинга. И наслаждайтесь, это главный критерий хороших результатов.



# КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

## КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ?

- ✓ найдите единомышленников
- ✓ купите шагомер, фитнес-браслет или установите напоминания о тренировках на телефон
- ✓ поставьте четкую достижимую цель
- ✓ занимайтесь тем, что нравится
- ✓ дайте публичное обещание
- ✓ делитесь своими достижениями в соцсетях
- ✓ придумайте себе вознаграждение (к примеру, после десятой тренировки купите билет в кино)



## ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:



- ✓ если пользуетесь общественным транспортом, выходите на одну остановку раньше
- ✓ ходите в магазин пешком, желательно в быстром темпе
- ✓ если едете на машине, паркуйтесь как можно дальше от магазина
- ✓ ходите во время телефонных разговоров
- ✓ делайте разминку каждый час работы
- ✓ как можно больше ходите в офисе – относите документы лично
- ✓ не пользуйтесь лифтом
- ✓ чаще гуляйте
- ✓ когда смотрите телевизор, выполняйте физические упражнения
- ✓ заведите специальное «неудобное» место для зарядки телефона. Вставляйте каждый раз, когда пришло сообщение

# Гормоны счастья

**Эндорфин** – вызывает кратковременное чувство радости и эйфорию

 Вырабатывается в нейронах головного мозга

Выработку гормона в организме увеличивают: секс, ультрафиолет, сладости (особенно шоколад), спорт, сильные эмоции

**Дофамин** – вызывает чувство уверенности в себе

 Вырабатывается надпочечниками и почками

Выработка гормона в организме увеличивается при достижении целей

**Окситоцин** – понижает уровень тревожности и напряжения

 Вырабатывается в гипоталамусе

Выработку гормона в организме увеличивают: сексуальное возбуждение, объятия, массаж



**Вазопрессин\*** – вызывает желание заботиться об окружающих

 Вырабатывается в гипоталамусе

**Серотонин** – отвечает за общий эмоциональный фон и настроение

 Вырабатывается шишковидной железой

Выработку гормона в организме увеличивают: продукты с большим содержанием аминокислоты триптофан (финики, сливы, инжир, томаты, молоко, соя, чёрный шоколад), ароматерапия, солнечные ванны

**«Продукты счастья»:** апельсины, клубника, ананасы, бананы, чёрная смородина, шоколад

**Что подавляет гормоны счастья:** стресс, никотин, алкоголь, антидепрессанты, эндокринные, инфекционные и вирусные заболевания, низкая самооценка, нехватка физической активности, неправильное питание

**Выработка «гормонов счастья» по часам**



Нехватка гормонов счастья может привести к депрессии и психическим расстройствам

\*Избыточная выработка вазопрессина ведет к задержке жидкости в организме и различным заболеваниям

Хорошее настроение

Активировать

