**Десять доказанных фактов**

**о пользе физкультуры**

***1. Регулярные физические нагрузки улучшают деятельность мозга.***

Физические нагрузки повышают выработку серотонина в головном мозге, который существенно влияет на качество его работы. Вполне очевиден тот факт, что люди с хорошей физической подготовкой более успешны на работе, у них, как правило, хорошая карьера. Кроме этого, такие люди нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

***2. Спорт — отличное лекарство от стресса.***

Любые физические нагрузки вызывают реакцию расслабления. Такая реакция определенно служит мощным отвлекающим фактором. Фитнес действительно способен предотвратить начало депрессии и поможет справиться с любыми стрессовыми ситуациями более оперативно и с наименьшими потерями для здоровья.

***3. Физкультура заряжает энергией.***

Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

***4. Спорт помогает строить отношения.***

На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю вы и ваш партнер, ваши дети, ваша сестра или брат, подруга или друг, будут проводить с вами время в спортивном зале. Спорт — это тоже труд, а совместный труд объединяет!

***5. Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!***

Самое главное в этом деле — научиться оптимизации, то есть научиться «убивать двух зайцев одним выстрелом». Например, можно провести выходной в парке вместе с семьей и покататься на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон или поплавать на лодке. В конце концов, ежедневная вечерняя прогулка с детьми — равносильна занятию фитнесом в зале. Выполнять некоторые физические упражнения можно в сочетании с обязанностями по дому или во время просмотра фильмов. Нет необходимости выделять определенное время на поход в зал, можно делать упражнения в течение дня, например, по 5-10 минут 3-4 раза в день. Главное — желание!

***6. Физкультура — это отличное средство от болезней!***

Упражнения укрепляют все мышцы и связки, делаются более подвижными суставы — это факт. Благодаря общему тонусу организма, закаляется иммунная система, лучше начинает работать сердечно-сосудистая система, снижается уровень холестерина в крови. Это далеко не полный список заболеваний, которые можно избежать, регулярно занимаясь спортом. По большому счету, хорошая физическая форма — это залог хорошего здоровья.

***7. Сердце от занятий спортом, работает лучше.***

Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется. В результате с каждой новой тренировкой выполнять упражнения становится все легче, дыхание не сбивается слишком быстро, сердце функционирует более продуктивно.

***8. Спорт повышает трудоспособность.***

Повышение производительности труда вполне естественный результат спортивных тренировок. Хороший мышечный тонус, прилив энергии, улучшенная работа головного мозга — все это благоприятно сказывается на работоспособности.

***9. Благодаря спорту можно есть больше.***

Занятия спортом сжигают большое количество энергии, которую необходимо пополнять. Для роста мышечной массы необходим белок, который также поступает в организм с пищей. Таким образом, действительно, занимаясь регулярно спортом, можно есть больше и это не отразиться негативно на фигуре.

***10. Избавление от лишних килограммов — это далеко не самый большой бонус от регулярных занятий спортом.***

Для большинства людей наиважнейшей мотивацией заниматься спортом является избавление от лишних килограммов, и когда после нескольких тренировок вес существенно не меняется, наступает разочарование. Этот подход к занятиям в корне не верен. Во-первых, как показала практика, вес у многих начинает падать только после 2-3 месяцев регулярных тренировок. Во-вторых, вес — это не главный показатель, поскольку мышечная масса гораздо тяжелее, чем жировая ткань, весы могут и не показывать потерю веса, а некоторые благодаря тренировкам даже его набирают. Лучше замерять объемы. В-третьих, даже если сбросить лишние кило и не удалось, выше приведено целых 9 причин, которые послужат отличной мотивацией заниматься спортом!

