

СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивный зарядки в день и правильное питание позволяет уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы.

ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия).

Здоровый сон

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром.

Очистить организм

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков.

ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогают зарядиться энергией.

Снизить риск заболеваний сердца

Укрепить сердце помогут кардионагрузки и велоспорт.

Снять стресс

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе и закаливания помогут укрепить иммунитет.

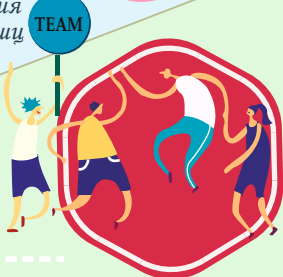
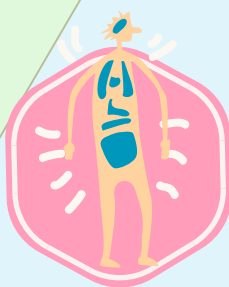
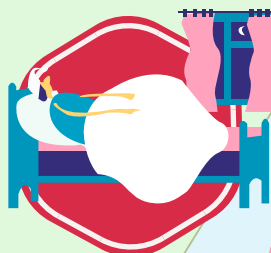
Завести новые знакомства

Записаться в фитнес-центр или в бассейн - хороший способ завести новых друзей.

Поработать над осанкой

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины.

10 причин ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ



TEAM