**ДВИЖЕНИЕ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК**

При любом заболевании большинство ждут, чтобы им выписали лекарство, которое в считанные дни вылечит болезнь. Человек верит в таблетки и давно перестал верить в то, что физическая активность имеет лечебный эффект, хотя учёные доказали: никакие медикаменты не в состоянии заменить движение.

Оказывается, человеческий организм создан таким образом, что физическая активность является обязательным условием правильного протекания всех жизненных процессов. Успехи научно-технического прогресса избавили человека от необходимости постоянно двигаться. Гиподинамия вызвала не просто ожирение, а шквал болезней, которые поспешили лечить таблетками, но стоит только **вернуть** организму **движение**, и **болезни** цивилизации **начнут отступать.**

1. Физкультура — отличное средство от болезней!

Доказано, что упражнения укрепляют все мышцы и связки, суставы делаются более подвижными. Благодаря общему тонусу организма закаляется иммунная система, сердечно-сосудистая система начинает лучше работать, снижается уровень холестерина в крови. По большому счету, хорошая физическая форма — это путь к хорошему здоровью.

1. Физкультура заряжает энергией.

Во время физических нагрузок в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья — эндорфины, благодаря которым человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

1. Регулярные физические нагрузки улучшают деятельность мозга.

Вполне очевиден тот факт, что люди с хорошей физической подготовкой более успешны на работе, в карьере. Кроме этого, такие люди гораздо реже болеют и почти всегда пребывают в приподнятом настроении.

1. Любая физическая активность способна предотвратить начало депрессии и поможет справиться с любыми стрессовыми ситуациями.
2. На занятия физкультурой можно и нужно брать своих близких или родственников. Совместные занятия сближают!