

## Шаг к здоровью.

31.01.2020



Очередной шаг к здоровью сделали участники секции скандинавской ходьбы "СК Верста" 30 января 2020г. В этой секции занимаются люди, которые точно знают как сделать свою жизнь ярче и лучше. Забота о своём здоровье, поддержание хорошей физической формы приносит им не только положительные эмоции, но и успех в делах. Вероятно поэтому, с каждым разом число занимающихся в секции стремительно увеличивается. Достаточно посмотреть на фото, чтобы убедиться в правдивости всего вышесказанного.

Для всех, кого беспокоит свое здоровье ещё 2 важных и полезных совета от Ирины Голоднюк из рубрики "Занятия скандинавской ходьбой в холодное время года". Возьмите на заметку, они вам обязательно пригодятся!

Рубрика: ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

☐Выбирайте подходящее время для тренировки

Если это возможно, занимайтесь утром или днём, когда температура воздуха теплее, чем вечером. Более того, в это время солнце (даже если небо заволочено облаками) лучше всего подходит для стимулирования производства витамина D, дефицитом которого страдают многие в холодное время года.

Ешьте много фруктов и овощей

Не забывайте поддерживать вашу иммунную систему сбалансированной, богатой витаминами и минералами пищей. Фрукты и овощи должны быть основой вашего рациона. Любые корнеплоды, все виды капусты и салата должны регулярно находиться на вашей тарелке. Сезонные фрукты, такие как мандарины, гранаты, груши и яблоки, дают вам дополнительную дозу витаминов, чтобы ваш организм стал более устойчивым к холоду.

Не забывайте, что ваше здоровье всегда на первом месте. Если вы чувствуете болезненные ощущения в горле, кашляете или простужаетесь, лучше приостановите тренировки на улице и обратитесь к врачу. И ещё раз продумайте свою тренировочную одежду и обувь.

СК "Верста" готова принять в свои ряды всех желающих. Здесь всегда рады активным и позитивным соседям по району! Будьте здоровы!



---

Адрес страницы: <http://orion.mos.ru/presscenter/news/detail/8660084.html>

---

[ГБУ центр спорта и досуга «Орион»](#)