

Государственное учреждение  
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

## Полезьа утренней зарядки



**Утренняя зарядка** — это не просто хорошая привычка, но и важный элемент здорового образа жизни. Она приносит множество преимуществ как для физического, так и для психического здоровья. Рассмотрим основные аспекты пользы утренней зарядки.



## **1. Улучшение физического состояния**

**Укрепление сердечно-сосудистой системы:** исследования показывают, что регулярные физические нагрузки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30-40%. Утренняя зарядка улучшает кровообращение и укрепляет сердце.

**Увеличение мышечной силы и выносливости:** Регулярные упражнения помогают поддерживать мышечную массу, что особенно важно с возрастом, так как с каждым десятилетием мы теряем около 3-5% мышечной массы.

**Поддержание здорового веса:** утренняя зарядка способствует сжиганию калорий. Например, 30 минут умеренной физической активности могут сжигать от 150 до 300 калорий в зависимости от интенсивности и веса человека.

## **2. Положительное влияние на метаболизм**

**Ускорение обмена веществ:** физическая активность утром активизирует обмен веществ, что может увеличить его скорость на 15-20% в течение нескольких часов после тренировки.

**Регуляция уровня сахара в крови:** упражнения помогают поддерживать нормальный уровень глюкозы. Исследования показывают, что физическая активность может снизить

риск развития диабета 2 типа на 58% у людей с преддиабетом.

### **3. Улучшение психического здоровья**

**Снижение уровня стресса:** физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья. По данным исследований, регулярные упражнения могут снизить уровень тревожности и депрессии на 20-30%.

**Повышение концентрации и продуктивности:** утренняя зарядка активизирует мозговую деятельность. Исследования показывают, что физическая активность может улучшить когнитивные функции на 20-30%.

### **4. Формирование полезных привычек**

**Дисциплина и рутина:** регулярные занятия зарядкой помогают выработать дисциплину и организованность, что положительно сказывается на других аспектах жизни.

**Улучшение сна:** физическая активность способствует улучшению качества сна.

### **5. Социальные аспекты**

**Возможность заниматься в компании:** утренняя зарядка может стать отличным поводом для общения с друзьями или семьей, что укрепляет социальные связи и создает позитивную атмосферу.

#### **Рекомендации врачей по утренней зарядке:**

**Выберите удобное время:** определите время, которое будет удобным для вас, чтобы зарядка стала регулярной привычкой.

**Начинайте с простых упражнений:** если вы новичок, начните с легких упражнений и постепенно увеличивайте нагрузку. Врачи рекомендуют начинать с 10-15 минут в день и увеличивать время до 30 минут.

**Слушайте свое тело:** обратите внимание на свои ощущения и не перенапрягайтесь. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, лучше проконсультироваться с врачом.

## **Заключение**

Утренняя зарядка — это простой и эффективный способ улучшить свое здоровье и общее самочувствие. Начните свой день с активных движений, и вы заметите положительные изменения в своем физическом и психическом состоянии!

**Будьте здоровы!**



Минск 2025

Автор: Лобко М.И.

Врач-гигиенист (заведующий) отделения гигиены питания санитарно-эпидемиологического отдела, тираж 200 экз.