



**Все наше життя складається з руху. Чим більше ми рухаємось, тим здоровіше стаємо. Підраховано, що середній ресурс руху для людини дорівнює 10000 кроків на добу. І якщо раніше, до появи транспортних засобів, дотримуватися цього мінімуму було легко, то сьогодні ми все частіше віддаємо перевагу зручним м'яким кріслам наших автомобілів.**

**Розплачуватися за зручність доводиться своїм здоров'ям: незадіяні м'язи з часом старіють, нерозтрачені калорії перетворюються у надлишки жиру, серцевий м'яз дає збій, з'являється задишка, що в свою чергу призводить до ще меншої кількості рухів - таким чином коло замикається.**



**Щоб цього не сталося потрібно постійно, щодня, багато рухатися. Зробити добову норму кроків не так вже й складно: просто замість поїздки на транспорті пройдіться пішки до офісу, або просто вийдіть на 1-2 зупинки раніше і прогуляйтесь, замість ліфта – йдіть пішки на свій поверх, і т.д.**



**Проявляйте винахідливість.**

**А щоб ще краще мотивувати себе до руху - ведіть статистику, підраховуйте кількість пройдених кроків за допомогою простого, але дуже корисного гаджета - крокоміра.**



**Цікаві дослідження показують, що шанси почати вести здоровий спосіб життя зростають зі збільшенням уваги, яку ви приділяєте особистій статистиці. Поясню на прикладі: якщо ви будете зважуватися кожен день, то швидше скинете зайві кілограми або, якщо ви будете заміряти кількість випитої рідини, то швидше доведете необхідну норму до потрібного рівня (1,5-2 л на**

**день) або, якщо ви будете вести щоденник харчування, то станете їсти менше жирного. І так у всьому.**



**В Америці навіть існує рух «Дай собі оцінку», прихильники якого заміряють все: від енерговитрат до рівня селену в крові. І це якнайкраще допомагає їм досягати успіхів на шляху до здорового способу життя.**

**Крокоміри бувають: механічні, електронно-механічні та електронні. Тут кожен вибирає для себе в залежності від цілей і стану здоров'я. Також для зручності всі крокоміри мають пристрої для закріплення на тілі, одязі або на поясному ремені.**

**Але пам'ятайте, який би тип крокоміра ви не обрали, з ним ви однозначно почнете більше ходити, він відмінно стимулює активність і здоровий спосіб життя. Просто почніть і ви зрозумієте, що стали не просто більше ходити, а й зовсім по-іншому ставитися до руху.**



**Вперед до нових вершин і досягнень!**