Если вы проводите более 6 часов в день в сидячем положении, вы ставите под угрозу своё здоровье. Исследования показывают, что длительное сидение может быть более вредным, чем курение, алкоголь и даже фаст-фуд:

- **При длительном сидении нарушается кровообращение.**

У людей, которые проводят за столом более 10,5 часов, риск сердечной недостаточности увеличивается на 40%.

- **Постоянное сидение приводит к тому, что организм быстрее привыкает к инсулину, что может вызвать:**

- **Повышение уровня сахара в крови.**

- **Увеличение вероятности развития диабета.**

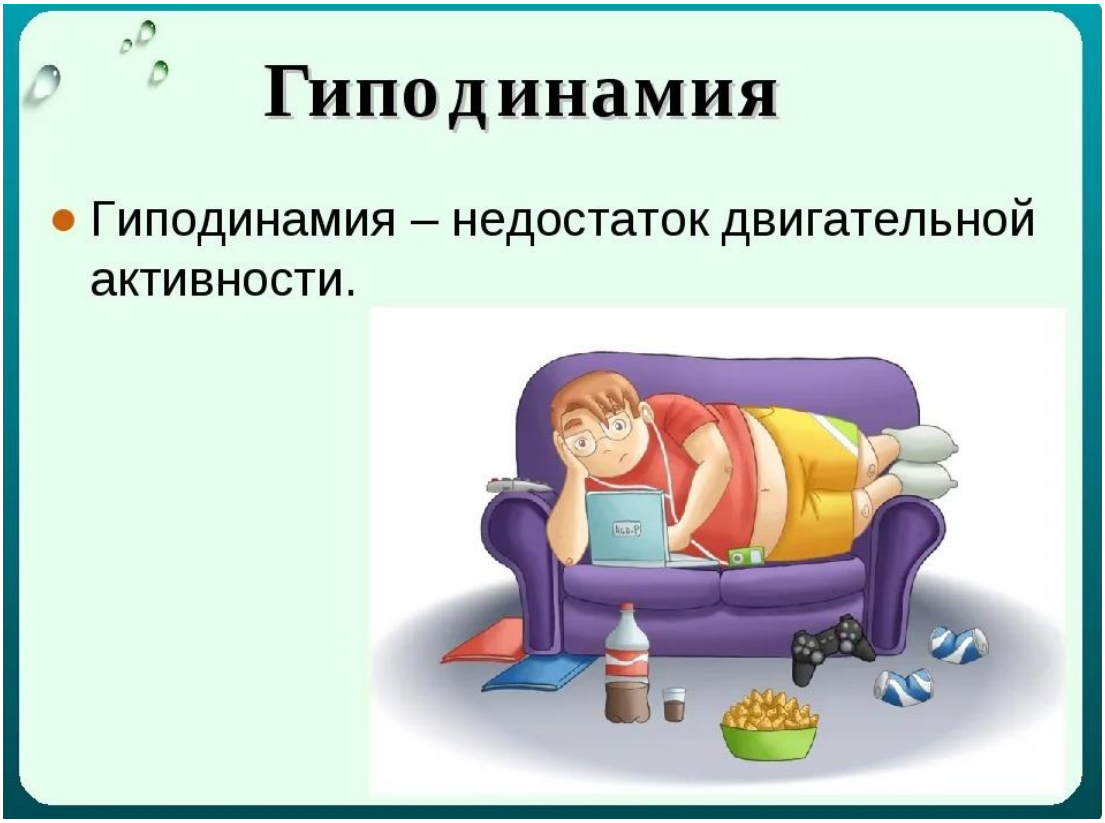
- **Накопление лишнего жира.**

- **Кроме того, страдает не только позвоночник, но и мозг: приток кислорода уменьшается на 40%, что повышает <u>риск деменции</u>.**

Чтобы предотвратить негативные последствия сидячего образа жизни, следуйте этим простым рекомендациям:

1. **<u>Правило 30-30.</u> Каждые 30 минут вставайте и двигайтесь в течение 30-120 секунд. Это поможет улучшить циркуляцию крови и снизить уровень сахара в организме.**

2. **<u>15-минутные тренировки</u>. Включайте в свою повседневную практику упражнения для трех основных групп мышц:**

- ✔ **Корпус: планка, подъёмы ног, скручивания.**
- ✔ **Ноги и ягодицы: мостик, приседания, выпады.**
- ✔ **Нижняя часть спины: растяжка в положении лёжа на животе.**

3. **<u>Растяжка</u>. Регулярно выполняйте растяжку, следуя видеоурокам, чтобы расслабить бёдра, грудные мышцы и подколенные сухожилия.**