🗓 Выходные — прекрасная возможность позаботиться о здоровье и уделить время физической активности.  
  
В нашей подборке — 10 причин отправиться в спортклуб, бассейн или парк прямо сейчас.  
  
🏆🏃‍♀ [«Бегите от болезней — к своей мечте»](https://vk.com/wall-158724912_23365): врач областного онкодиспансера — о пользе регулярных пробежек и своем опыте участия в марафонах.  
  
👧🏻 [«Формирование скелета и развитие костной ткани идёт до 25 лет»](https://vk.com/wall-158724912_25990): о том, почему активность необходима с детства, [рассказала](https://vk.com/wall-158724912_25990) врач-эндокринолог.  
  
❓ [Как приобщить ребенка к занятиям?](https://vk.com/wall-158724912_24726) [Рекомендации](https://vk.com/wall-158724912_24726) инструктора по физической культуре Тольяттинского лечебно-реабилитационного центра «Ариадна».  
  
🏊‍♀ [Профилактика заболеваний, ускорение метаболизма, укрепление мышц и суставов](https://vk.com/wall-158724912_23418): врач-терапевт областного СПИД-Центра [напомнила](https://vk.com/wall-158724912_23418) о пользе плавания.  
  
🕐 Рекомендуемые [параметры](https://vk.com/wall-158724912_26088) физической нагрузки — в наших карточках.  
  
❗Врач-онколог: [физическая активность снижает риск развития рака на 20%](https://vk.com/wall-158724912_24805).  
  
🚫🥃 Почему спорт и алкоголь несовместимы? [Объясняет](https://vk.com/wall-158724912_25329) врач-кардиолог.  
  
[[🚶‍♀](https://vk.com/wall-158724912_26414)«Регулярные прогулки](https://vk.com/wall-158724912_26414) по вечерам помогают в борьбе с тревогой, улучшают кровообращение и повышают качество сна»: врач-психотерапевт  
областной психиатрической больницы — о роли активности в управлении стрессом.  
  
👵🏻👴🏻 [Как людям старшего возраста наполнить жизнь движением?](https://vk.com/wall-158724912_22011) [Рекомендации](https://vk.com/wall-158724912_22011) специалиста по медицинской профилактике.  
  
🍂 [Оздоровительная ходьба](https://vk.com/wall-158724912_25649) — простой способ снижения рисков развития онкозаболеваний, нарушений в работе сердца и сосудов, органов дыхания и эндокринной системы. Подробности — [по ссылке](https://vk.com/wall-158724912_25649).  
  
[#культурапрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)  
[#врачговорит\_63](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%87%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82_63)  
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)