**Зарядка для здоровья и для настроения!**

В ГУЗ"Задонская МРБ" в кабинете ЛФК провели в пятницу 4 августа зарядку с медицинскими работниками во время работы. Многие из нас неподвижно сидят целый день за компьютером, не вставая, не делая разминок. Отсюда постоянные ноющие боли в спине, шее, руках, головные боли. Сидеть на одном месте, не вставая вредно. Это приводит к застою крови, снижению тонуса сосудов вен, отсюда и нарушение оттока венозной крови, и нарушение состояния всего организма, постоянное чувство усталости, недомогание. Ведь совсем не сложно выполнить серию упражнений, разогнать кровь с помощью простых упражнений, которые помогут вернуть бодрость и здоровье, особенно если Вы не занимаетесь по утрам утренней гимнастикой.

