Польза бега С чего вы сегодня начали ваш день? С чашечки кофе, зарядки или пробежки? Я начинаю свой день с небольшой зарядки .

После долгой зимы силы начинают потихоньку восстанавливаться, и организм требует больше витаминов, чтобы бороться с простудами и различными вирусными заболеваниями. А как же он будет бороться, если организм не закален? Витамины помогают, но и с витаминами нужно заниматься спортом в любом возрасте. А лучше всего бегать.

Как вы думаете, когда лучше бегать, утром или вечером? На этот вопрос очень легко ответить. Если вы любите по утрам спать и каждая минута, проведенная в кровати, для вас на вес золота, то бегайте вечером, а если вы вечером рано ложитесь спать, но зато утром просыпаетесь самой первой, то вам лучше бегать утром.

**Бег способствует укреплению сердечнососудистой системы, нормализации кровяного давления, проработке всех групп мышц тела, коррекции фигуры, тренировка дыхания, ясности сознания и улучшению работы мозга.**

Самое сложное – это заставить себя двигаться. Мы все живем по принципу работать – так работать, отдыхать – так отдыхать. И нет места в расписании «пробежать пару километров». Надо найти место и вписать в раздел «обязательно».

Есть такое правило « **21 день**». На протяжение 3х недель бегать и не пропускать, то после истечении этого срока у вас появится привычка. Но есть нюанс, если вы пропустили по какой-либо причине, к примеру, после 4х дней, то нужно начинать все заново с первого дня. Пока не выйдет каждый день на протяжении 3х недель. А потом, это будет привычка, и вы сможете уже настроить свое расписание так, как вам удобно.

Но бывают разные случаи в жизни. Пропускать придется. И без этого никак.  Это по поводу уважительных причин. А представьте, что вы просыпаетесь, а вам лень бежать. Встать с кровати та не хочется, а тут еще бежать надо. В любом случае выйдете хотя бы на улицу. Просто прогуляться. Не обязательно надевать спортивную одежду. Не стоит пропускать, потому что каждый ваш пропущенный раз будет тянуть вас туда, где живут: лень, отговорка, покой, аппетит и соблазн. Не дайте им завладеть собой полностью. Бегайте.

Как же правильно нужно бегать? Для поддержания сил, настроения и тонуса хватает 15-20 минут каждый день. Не торопитесь, средний темп, спокойное дыхание и легкий бег. Этого достаточно для того, чтобы поддерживать здоровый образ.

Ну, вот и все. Просыпаемся, одеваемся и бежим. Лично я бегаю вечером, потому что мне так удобнее. Мне нравится бегать перед сном. Рекомендуется вечерние пробежки проводить за час до сна. Главное, чтобы было желание. Будет желание, будет и здоровье.