**Спорт формирует наше здоровье**

 Здоровое тело и организм, безусловно, являются самым большим богатством для каждого человека. По этой причине человек должен делать все возможное для того, чтобы беречь здоровье. Многие люди согласятся с тем, что превосходным способом для улучшения состояния своего здоровья и повышения жизненного тонуса является

 физическая культура. Ведь она не только выступает в роли наилучшего стимулятора мышечной системы, но и предоставляет человеку прекрасную возможность обрести оптимистичный жизненный настрой и бодрость. Для достижения этой цели совсем не обязательно нагружать организм большими физическими нагрузками.

 Занимаясь самыми обычными видами спорта, вы сумеете справиться с множеством проблем морального характера. Секрет в том, что физическая культура обладает способностью эффективно уравновешивать даже психическое состояние человека. Чтобы этого достичь, необходимо выделить хотя бы немного времени для выполнения физических упражнений. Вы сразу ощутите положительный результат. Например, раннее утро - это наилучшее время для того, чтобы заняться бегом или ходьбой. Ходьба является самым легким видом физической нагрузки. Человеку вполне достаточно заниматься ходьбой три раза в неделю. Проходите за один раз по полтора километра для того, чтобы улучшить работу сердечной мышцы, повысить до нужного уровня мышечный тонус, укрепить костную ткань, усовершенствовать координацию движений и простимулировать обмен веществ.

 Если вы желаете получить более высокую физическую нагрузку, попробуйте такой вид спортивных упражнений как бег. Не забывайте о том, что даже непродолжительные, но постоянные пробежки на свежем воздухе оказывают на человеческий организм колоссальный оздоровительный эффект и повышают тонус во всем организме. Это способствует укреплению иммунитета вне зависимости от возраста человека. Для того чтобы укрепить сердечную и нервную системы, данные физические упражнения лучше всего выполнять ранним утром, когда организм больше всего восприимчив к физическим нагрузкам на мышцы. Начинать пробежки следует с небольших расстояний, затем поэтапно увеличивать дистанцию для пробега. Велопрогулки рекомендуется каждому человеку. Для поддержания хорошей физической формы отводите хотя бы по часу на свежем воздухе несколько раз на протяжении недели.