

УГРОЗЫ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ОТ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА

ГОЛОВА

Плохое кровоснабжение мозга, головная боль, угроза инсульта

СОСУДЫ

Атеросклероз сосудов, ухудшение кровоснабжения организма, варикоз

СЕРДЦЕ

Ухудшение работы сердца, ослабление сердечной мышцы, угроза инфаркта

**ПРОВОЦИРУЮЩИЙ И
ОТЯГЧАЮЩИЙ ФАКТОР
ПРИ МНОГИХ ВИДАХ
РАКА**

**СИДЕНИЕ - ОСНОВНАЯ
ПРИЧИНА ДИАБЕТА И
ЛИШНЕГО ВЕСА**

МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Болезни мочевыделительной системы, недержание мочи

ПОЛОВАЯ СФЕРА

Мужская: Импотенция, болезни простаты, ухудшение спермогенеза
Женская: Гинекологические болезни, деформация малого таза

ПСИХИКА

Понижение работоспособности, хроническая усталость, депрессия, вспышки агрессии, творческая импотенция, шизофрения

Лишний вес, диабет, ухудшение зрения, депрессия, ослабления иммунитета, гипотрофия мышц, болезни позвоночника, остеохондроз, радикулит, геморрой, запоры - вот неполный список болезней, которые возникают в результате длительного провозждения времени сидя в бездвиженности.

Привычка сидеть это намного больше чем просто список болезней – это современный приговор нашей душе. Все мы медленно умираем сидя: телом, разумом и душой.