

# 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.