

структуре, так и самой мышечной клетке.



Положительные качества, которые приобретают занимаясь спортом:

- УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛЬ.
- УМЕНИЕ ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛИ.
- СОПРОТИВЛЕНИЕ НЕУДАЧАМ.
- УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ В КОЛЛЕКТИВЕ.
- ВЫНОСЛИВОСТЬ.
- УМЕНИЕ МНОГО РАБОТАТЬ

И ЛЕГКО ПЕРЕНОСИТЬ НАГРУЗКИ.

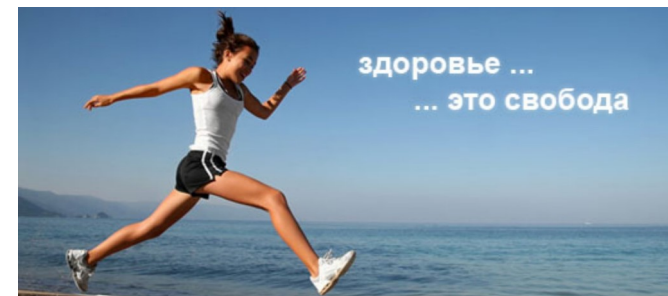
-ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗАКАЛКА.

-ТРЕНИРОВКА ВОЛИ.



Занимайся спортом!!!

Мы за здоровый образ жизни!!!



ТПТТ Тихвинский промышленно-технологический техникум имени

Лебедева

Группа ТО-3

2015 год

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней.



Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физическо-

го здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.



Спортивное питание — это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом.

Приём спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни.



Протеины — это главный материал для синтеза нового белка. Прием протеина позволяет уплотняться как белковой внутриклеточной