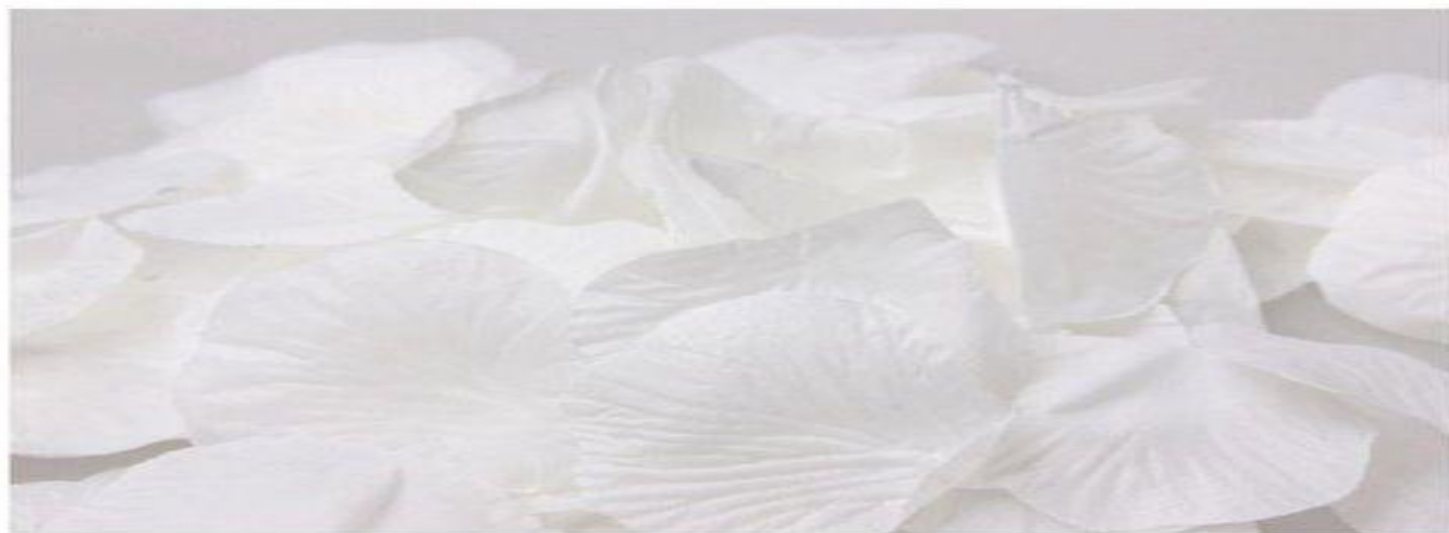


ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



Суть проекта

Укрепление и улучшение здоровья местного населения за счет строительства мини-санаториев в каждой деревне и селе. Лечебная физкультура. Прогулки на свежем воздухе. Скандинавская ходьба. Витамины.

Целевая аудитория

Все категории жителей: дети, подростки, молодежь, пожилые, инвалиды, люди после лечения в больницах после исцеления, участники СВО, пенсионеры, бюджетные работники и рабочие с предприятий и

«Зрелость» проекта

Идея

Результаты проекта

Укрепление и улучшение физического, духовного и психологического состояния каждого жителя.

команды для реализации

проекта,

- поиск инвесторов,

господдержки, получение

соответствующих разрешений.

- организация реализации

проекта совместно с

командой (врачи, власть,

местные жители, инвесторы...

«СТРОИТЕЛЬСТВО МИНИ-САНАТОРИЯ В КАЖДОЙ ДЕРЕВНЕ И СЕЛЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МЕСТНОГО НАСЕЛЕНИЯ».

- Спальные места, - все ночуют у себя дома, на процедуры желающие ходят или по назначению врачей.

- в мини-санатории будут массаж, магнитное поле, ингаляций, столовая лечебная, стоматологический и гинекологический кабинеты, кабинеты для ухогорлоноса и окулиста, сауна, бассейн, зал для ЛФК, и другие лечебные процедуры.

- персонал: всех желающих из местного населения отправить на обучение, чтоб проводить процедуры, укрепление здоровья дистанционно с врачами через телеконсультации, вебинары, семинары, приглашение врачей в мини-санатории по желанию местного населения и врачей, по обоюдному согласию.

- со временем можно расширяться, построить спальные места для приезжих, принимать на работу медицинских специалистов вахтовым методом, развиваться согласно новым медицинским технологиям.



«ОБУЧЕНИЕ ЖИТЕЛЕЙ ПРАВИЛЬНО ВОСПОЛНЯТЬ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНАМИ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МЕСТНОГО НАСЕЛЕНИЯ»

- приглашение на лекции врачей, медицинских специалистов на встречу с жителями,
- совместное создание книги для всех категорий по приему



«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ СЕЛЬСКИХ И ДЕРЕВЕНСКИХ ЖИТЕЛЕЙ».

ЛФК на свежем воздухе!

Это метод комплексной функциональной терапии, использующей физические упражнения, как средство сохранения организма в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

Укрепление мышц и повышение общей работоспособности организма, ускорение метаболизма, улучшение кровообращения, запуск жиросжигания, насыщение организма кислородом - все это вы получаете при регулярных занятиях ЛФК.

При занятиях на свежем воздухе организм



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ СЕЛЬСКИХ И ДЕРЕВЕНСКИХ ЖИТЕЛЕЙ»

Прогулки на свежем воздухе могут способствовать улучшению самочувствия и физической формы. Некоторые полезные свойства:

Укрепление иммунитета. Свежий воздух стимулирует рост защитных клеток, позволяя быстрее справляться с инфекциями. 15

Нормализация артериального давления и уровня глюкозы в крови. Во время ходьбы на свежем воздухе выравнивается ритм дыхания и сердцебиения, укрепляется сердечная мышца. 1

Улучшение кровообращения. Ежедневные прогулки положительно влияют на

Скандинавская ходьба — это вид физической активности, при котором человек использует специальные палки, напоминающие лыжные, для увеличения нагрузки на тело. 2

Некоторые особенности скандинавской ходьбы:

Задействовано больше мышц, чем при обычной ходьбе: при скандинавской — 90%. включая мышцы предплечий, груди, спины и живота. 3

Сжигается больше калорий, чем при обычной ходьбе: за занятие продолжительностью 40–50 минут организм тратит 300–500 калорий. 3

Уменьшается нагрузка на суставы, так как опора на палки снижает давление на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. 1

Тренируется сердце, так как частота сердечных сокращений увеличивается на 10–15 ударов в минуту. 1

Улучшается осанка, тренируется чувство равновесия и координация движений. 1

Повышается дыхательный объём лёгких, так как задействованы мышцы верхней половины туловища. 1

