

Если Вы считаете себя современным человеком, Вы должны быть в курсе новостей. Новости – это не только то, что связано с политикой и экономикой, но и то, что касается нашей повседневной жизни. Так, как сообщают [Новости24](#) в своей рубрике «Здоровье», ученые пришли к выводу, что не стоит проводить много времени у телевизора. Дело в том, что люди, которые постоянно проводят время возле телевизора, больше подвержены болезням, т.к. ведут малоактивный образ жизни. Гораздо лучше, советуют специалисты Гарвардского университета, заняться спортом. Это поможет укрепить кости и просто привести себя в тонус. Если Вы будете продолжать сидеть у телевизора, риск получить ожирение возрастает на 25% - и это всего после двух часов сидения за телевизором. Теперь посчитайте, сколько времени делятся новогодние и майские праздники, вспомните, как «активно» Вы их проводите и ужаснитесь! Любые активные нагрузки в несколько сотен раз лучше, чем простое сидение у телевизора. Пусть физкультура станет для Вас частью жизни, необходимой радостью, которая повышает настроение и дает положительные эмоции. Помните: телевизор – это мираж, а физкультура – реальный шанс продлить жизнь себе и своим близким!