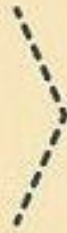


ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

1 НЕДЕЛЯ:
РАСТЕТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ



5 ЛЕТ:
МОЛОДОСТЬ
ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ

© ADME

ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:



Ускоряется метаболизм.

Улучшаются реологические свойства крови (ее текучесть).

Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л.

Улучшается кровообращение, поэтому клетки извлекают из крови больше кислорода.

**ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:**

Встреча класса



Увеличивается продолжительность жизни.

Замедляются процессы старения.

**СРАЗУ ПОСЛЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**



Усвояемость белков и углеводов
происходит в 4 раза быстрее,
что будет плюсом для тех,
кто хочет сбросить вес.

Благодаря выбросу эндорфинов
улучшается настроение.

**ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ
ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**



Возрастает уверенность в себе
и поднимается самооценка.

Выравнивается давление.

Сон становится крепче,
исчезает бессонница.

Тэги: [что](#) , [когда](#) , [мы](#) , [полезные](#) , [советы](#) , [происходит](#) , [тренируемся](#)