ЧЕК-ЛИСТ: 4 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СУСТАВЫ ЗДОРОВЫМИ

ШОК! Артроз и остеохондроз теперь диагностируют даже у 25-летних. Виной всему сидячая работа, фастфуд, неграмотные тренировки и иллюзия, что «поболит и пройдет». Но аж 80% проблем с суставами можно предотвратить.

Мы подготовили для вас чек-лист защиты, простые, но научно доказанные методы:



1. ПИТАНИЕ ДЛЯ СУСТАВОВ

Коллаген – лучший строительный материал для хрящей. Поэтому в вашем рационе обязательно должны быть продукты, богатые коллагеном:

- Костный бульон
- Холодец, заливное
- Лосось, скумбрию (омега-3 снимает воспаление)
- Ягоды (черника, малина – антиоксиданты)
- Витамин С помогает усваивать коллаген, поэтому добавляем цитрусовые и болгарский перец

2. БЕЗОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ

Скандинавская ходьба – идеальна для суставов:

- Палки принимают 30% нагрузки
- Нет ударного воздействия как при беге
- Укрепляет мышцы-стабилизаторы

Плавание и аквааэробика. Вода снижает вес тела, снимая давление на хрящи.

3. КОНТРОЛЬ ВЕСА

Мало кто знает, но каждый сброшенный 1 кг = минус 4 кг нагрузки на колени!

4. РЕГУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ

- 5-10 минут разминки утром
- Каждые 2 часа вставать и немножко походить при сидячей работе
- Минимум 7 000 шагов в день

> В ваших силах облегчить задачу своим суставам! Так делайте это.
>
> Важно: это профилактика. Если суставы уже болят, то обычные упражнения могут лишь навредить. Сначала – консультация врача, потом уже грамотная нагрузка.



ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ОРТОПЕДУ — ВЕРНИТЕ СЕБЕ КОМФОРТ И СВОБОДУ ДВИЖЕНИЯ

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Звоните по номеру +7 (3022) 210-911

Телефон для связи в мессенджерах +7 924 022-78-88

Наши соцсети

eco-kuka.ru

Наш адрес: «Академия здоровья», Коханского, 13, Корпус 2.
Работаем ежедневно с 8:00 до 20:00.