

Утреннюю зарядку на свежем воздухе с получателями соц. услуг провела мед. сестра социально – медицинского отделения (для инвалидов старше 18 лет) Смирнова Алла Ивановна. Во время занятия она рассказала о том, чем полезны тренировки на улице:

- благотворно влияют на работу сердца и лёгких;
- укрепляют кровеносные сосуды;
- улучшается качество сна;
- снижается уровень стресса и тревоги;
- укрепляется иммунная система, ведь свежий воздух помогает бороться с инфекциями.

Будьте здоровы!

