

Физическая активность должна нравиться

Все знают, что движение жизнь. Какой бы профилактики какого бы заболевания не коснись — надо двигаться, чтобы оно не появилось, а если имеется — то не обострилось. Для хорошего самочувствия, настроения, позитивного взгляда на жизнь — тоже надо двигаться.

Медработники ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12» уверены, что здоровый образ жизни может нравиться, если подобрать себе его по душе. А иногда можно устраивать почти развлекательное мероприятие, которое потом может перерасти в хобби или занятие спортом.

Так, несколько сотрудников поликлиники вместе с членами семей организовали небольшую поездку на Домбай — горнолыжный курорт и уникальный заповедник. Маршрут был построен так, чтобы за несколько дней насладиться красотами, зарядиться позитивом, побывать в уникальных местах и наладить физическую активность.

«Все случилось достаточно спонтанно — мы быстро спланировали маршрут. Посетили красивые места в Кисловодске, прогулялись по Национальному парку. Затем путь лежал через термальные источники — Суворовские ванны. Мы, будучи тюменцами, знаем пользу от такого времяпрепровождения, поэтому опробовали и местный термальный курорт, где отличается состав воды от тюменского. А уже потом — непосредственно горный Домбай. Несмотря на то, что было ветрено и холодно, всем удалось насладиться красотой природы во время прогулок, подышать невероятно чистым и свежим воздухом и вообще приятно и активно провести время», — рассказывает заведующий женской консультацией поликлиники №12 Ирина Гергель.

Путешественники, как настоящие первопроходцы, покоряли все возможные пещеры, проходили самыми запутанными тропами, чтобы максимально погрузиться в атмосферу горной природы. «Не жалея живота своего» забирались в труднопроходимые места горных пиков и, поддерживая и подбадривая друг друга, преодолевали все трудности пути.

Участники уверены, что такой активный отдых поддерживает как хорошую физическую форму, так и заряжает отличным настроением. А совместные походы с коллегами — это и поддержание командного духа, и настрой на доброжелательную и эффективную работу в коллективе.

Если внимательно посмотреть на карту, то и в пределах нашей родной Тюменской области можно устраивать занимательные походы в любое время года — надо только решиться.

Не упускайте попробовать что-то новое — это затягивает! Но главное — двигайтесь, а не сидите на месте!

Александра Малыгина, пресс-служба ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12»