**Тренируемся дома**⠀  
Друзья, в связи со сложившейся санитарно-эпидемиологической обстановкой в России власти рекомендуют гражданам временно оставаться дома, поскольку самоизоляция позволит сдержать распространение коронавирусной инфекции.   
⠀  
Но даже если вы сидите дома, это не повод расслабляться и бросать физическую активность.   
⠀  
 Для поддержания мышечного тонуса есть специальные упражнения (отжимания, пресс, приседания, подтягивания, планка) и обычная домашняя активность (танцы, игры с детьми, уборка и так далее);  
 Ходьба даже в небольших помещениях. Если вам звонят по телефону, то ходить по дому во время разговора будет полезнее, чем сидеть;  
⠀  
 Вставайте не реже одного раза в 30 минут;  
 Организуйте рабочее место так, чтобы работать за ним стоя. Это можно сделать при помощи специального высокого стола или стопок книг;  
 В самоизоляции важно уделять внимание питанию и соблюдению питьевого режима.  
Пейте обычную воду. Ешьте фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдайте предпочтение цельнозерновым продуктам.  
⠀  
[#ГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%93%D0%A2%D0%9E) [#подтяниськдвижению](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E)

