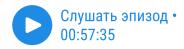


Прием

Как выбрать спорт, от которого не будет тошнить



10.11.20 22

Слушайте эпизод на любимых платформах:



























Ведущие добрались до самой скучной рекомендации врачей — «побольше двигаться». Как двигаться, если ни один вид фитнеса не задерживается в жизни надолго? Так ли нужна физическая активность, если тело просит только лежать? Достаточно ли десяти минут зарядки по утрам, чтобы доктора наконец отстали с физкультсоветами? Попросили спортивного врача Елизавету Сидоренко рассказать, почему активность — это все-таки важно для здоровья и как развивать силу, ловкость и выносливость без насилия над собой. А еще нашли людей, которые любят спорт и умеют заразительно о нем рассказывать. Слушайте, чтобы узнать, чем же так хороши бассейн, баскетбол, сквош, фитнес, триатлон, сайклинг, бокс, стрельба и яхтинг.



Как выбрать спорт, от которого не будет тошнить

00:57:35

Как начать заниматься городошным спортом: https://journal.tinkoff.ru/how-to-play-gorodki

7 видов спорта, на которые можно спустить все деньги: https://journal.tinkoff.ru/hard-sport

От нуля рублей в год - 8 доступных способов стать спортивнее: https://journal.tinkoff.ru/easy-sport

Как сделать физическую активность частью жизни: https://journal.tinkoff.ru/sport-every-day

Я научилась плавать в 27 лет: https://journal.tinkoff.ru/swimming

Как я стал заниматься триатлоном: https://journal.tinkoff.ru/way-to-sport

Для обратной связи: podcast@tinkoffjournal.ru



Универсальная ссылка https://podcast.ru/e/7pDnZeAr8qf



Официальный сайт https://priem.mave.digital



Авто-ссылка https://podcast.ru/e/7pDnZeAr8qf?a



Добавить подкаст на сайт Embed Podcast



© 2020-2025 PC.ST

Все о подкастах — podcasts.ru

Разработка - Павел Козлов





Дизайн — Bonkers!

Как выбрать спорт, от которого не будет тошнить

00:57:35