



Прием

## Как выбрать спорт, от которого не будет тошнить

Слушать эпизод •  
00:57:3510.11.20  
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 физкультурными советами? 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](mailto: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](https://podcasts.ru)

Разработка — [Павел Козлов](#)



Русский

Дизайн — [Bonkers!](#)

Как выбрать спорт, от которого не будет тошнить

00:57:35