

PODCAST.RU



Прием

Как выбрать спорт, от которого не будет тошнить



Слушать эпизод • 00:57:35

10.11.2022

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 физкультурсоветами? 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.

🎧 Подкаст «Дом с огнем», слушайте на всех платформах: <https://podcast.ru/1629826761>

Полезные ссылки:

Все материалы про спорт на сайте Т-Ж: <https://journal.tinkoff.ru/flows/sport>

Сколько стоит заниматься сайклингом: <https://journal.tinkoff.ru/how-to-cycling>



Как начать заниматься городошным спортом: 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



Русский

© 2020–2022 PC.ST

Все о подкастах — podcasts.ru

Разработка — [Павел Козлов](#)

Дизайн — [Bonkers!](#)