

ЗАЖГИ СЕБЯ!

- Борьба со стрессом и тревожностью
- Улучшение состояния организма



ГИБКОСТЬ И РАВНОВЕСИЕ

2 раза в неделю по 30 минут — ЙОГА, РАСТЯЖКА, ТАНЦЫ



УЛУЧШЕНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



УЛУЧШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ



УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

4 раза в неделю по 30–60 минут — ЛЕГКИЙ БЕГ на 60–65% от максимальной ЧСС



СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2 раза в неделю — по 3 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ С ВЕСАМИ на 10–15 повторений



СНИЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО БЕСПОКОЙСТВА



СНИЖЕНИЕ ДЕПРЕССИИ