

*Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Если вы страдаете от бессонницы, проанализируйте свой день. Скорее всего окажется, что вы редко и очень недолго бываете на свежем воздухе. Прогулки, особенно на ночь глядя, очень полезны. Причем имеется в виду именно прогулка, а не путь от дома к магазину, или от остановки к дому, это прогулкой не считается.

Вечерние прогулки нужны всем, в любом возрасте и не имеют противопоказаний. Важно отметить, что для пожилых людей ходьба – самый простой и доступный способ занятий физкультурой, который помогает улучшить здоровье и нормализовать сон.

Кроме того, правильно организованные променады помогают справиться с болезнями сердца, закаляют сосуды, благоприятно влияют на пищеварительную систему, способствуют выведению шлаков из организма.

□

## **Правила вечерних прогулок перед сном:**

- Ужинать нужно не позднее, чем за час до прогулки. Так вы не будете ощущать тяжелое давление наполненного желудка на диафрагму, не возникнет проблем с пищеварением и дыханием.
  
- Ходьбу желательно проводить с хорошей скоростью, но при этом не следует особо ускорять процесс: дорога должна доставлять удовлетворение, не вызывать отдышки. Крайне полезна смена ритма движения с медленного темпа на более быстрый и наоборот. Нельзя гулять до состояния усталости: главный принцип отличной прогулки – небольшое, но комфортное утомление.
  
- Рекомендуется придерживаться принципа поэтапности: не повышайте нагрузку за один день. Сначала осуществляйте вечерние прогулки в медленном, удобном для вас темпе, и постепенно увеличивайте ритм и время.
  
- Очень важным является и выбор места – чем более зеленым и тихим будет ваш прогулочный маршрут, тем лучше. Разумеется, не всегда есть возможность гулять в парковой зоне или на набережной, в таком случае следует избегать мест со скоплением народа, громкой музыкой, интенсивным движением транспорта.
  
- Рекомендуется делать продолжительные прогулки, которые занимают хотя бы 30-40 минут. Но если вам сложно, и полчаса на улице сразу провести проблематично – не беда. Гуляйте, как вам нравится, а затем постепенно увеличивайте нагрузку.

**Главная суть пеших променадов – систематичность.** Тот, кто много времени проводит на свежем воздухе, спит гораздо крепче, чем домоседы. При этом организм за время сна хорошо отдыхает, а с утра чувствуется бодрость во всём теле.