**Какой вид физической активности лучше выбрать в борьбе со стрессом?**

Медицинский психолог Юлия Карабаева назвала виды физической активности, которые помогут в борьбе со стрессом:

Ходьба. Отлично разгоняет кровь и помогает успокоиться. Можно ходить как на улице, так и на тренажёре в спортзале. Можно добавить к ходьбе любимую музыку; на улице можно разнообразить активность, например, использовать маршруты из проекта «Я шагаю!», где можно не просто проводить время с пользой, но и получать приятные подарки.

Плавание. Расслабляет и укрепляет мышцы, идеально подходит для снятия напряжения. В целом, нахождение в воде – мощный антистрессовый инструмент. При этом, не обязательно проверять свою выносливость, можно просто осуществлять любую деятельность – акваэробика, джакузи, хамам.

Йога. Спокойные, медитативные занятия помогают снять стресс и улучшить гибкость. Помимо полезной физической активности, человек получает работу с дыханием, и возможность привести в порядок мысли.

Танцы. Отличный способ одновременно заниматься спортом и получать удовольствие. Поднимает настроение и развивает координацию. Не обязательно ходить на профессиональные секции. Можно посещать танцплощадки при ДК, да и просто потанцевать дома под любимую музыку.

Важно выбирать тот вид активности, который приносит радость и подходит именно вам. Регулярная физическая нагрузка в любом виде поможет эффективно справляться со стрессом и улучшит общее состояние здоровья.