

## **Специалист социального центра «Борисово» рассказала, как поднять жизненный тонус**

14.07.2020

Занятия по направлениям проекта «Московское долголетие» возобновятся уже с 1 августа. В этой связи специалист по социальной работе филиала «Борисово» территориального центра соцобслуживания «Орехово» Мария Блохина подготовила для горожан рекомендации по возвращению к привычному ритму жизни.

Так, поднятию жизненного тонуса могут поспособствовать несколько упражнений, которые нужно выполнять с утра во время пробуждения. Как только вы открываете глаза, сразу же возникает желание потянуться. Это и есть первое упражнение, которое поможет вашему телу взбодриться. Затем необходимо сесть на кровать и провести в таком положении 30-40 секунд, только после этого можно вставать. Следующее упражнение заключается в том, что нужно расставить руки по сторонам, медленно поднять их вверх и, сделав глубокий вдох, на выдохе опустить.

Последний этап утреннего ритуала – водные процедуры: умывание прохладной водой, контрастный душ или теплая ванна. Соблюдая эти правила каждое утро, вы сможете зарядиться энергией и будете чувствовать себя намного лучше на протяжении всего дня.

Мария Блохина также подготовила комплекс упражнений для восстановления жизненной активности:

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/9025409.html>

---

[Управа района Братеево города Москвы](#)