



# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

*в весенний период*

Закаливание весной способствует более быстрой адаптации человека к воздействию холода. Секрет заключается в том, что после зимних морозов организм еще не привык к теплу. Низкие температуры в этот период не являются огромным стрессом, поэтому специалисты рекомендуют начинать закаливание именно весной.

Возможности весеннего закаливания не ограничены. Самое главное – принять твердое решение и немедленно приступить к занятиям. Начинать нужно с простых процедур. Когда организм адаптируется к холоду, нагрузки следует постепенно увеличивать.

Первые весенние солнечные лучи так и манят выйти в парк, к речке, в лес. Именно на природе закаливание будет не только эффективным, но и очень приятным.

Воздушные ванны можно принимать уже при температуре +12 градусов. Такие процедуры лучше проводить в обнаженном виде или в одежде для купания. Если такой возможности нет, отправляйтесь на прогулку в легкой одежде из хлопка.

Для начала закаливание проводится несколько минут. Постепенно время процедуры увеличивается до 40 минут.

Если нет возможности принимать солнечные ванны на улице, уже с ранней весны можно держать открытыми все окна в доме.

Во время прогулки на свежем воздухе можно пройтись босиком по молодой травке. Эта процедура способствует закаливанию организма, массирует ступни и приносит огромное эмоциональное удовольствие.