**10 причин выполнить нормативы ГТО**   
⠀  
В первую очередь ГТО – это соревнование с самим собой. Только от вас зависит на какой знак отличия вы сможете подтянуться или пробежать. Регулярные физические упражнения не только подготовят вас к испытаниям ГТО, но и прокачают ваше тело и разум.  
⠀  
-  Чувство гармонии  
Спорт благотворно воздействует и на тело, и на внутреннее состояние. С каждым годом всё больше россиян делают выбор в пользу гармонии и душевного равновесия.  
⠀  
-  Укрепление иммунитета  
При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие. В организме вырабатываются эндорфины, поэтому после тренировки вы чувствуете себя лучше.  
⠀  
-  Стрессу – нет  
Способы управления стрессом различны – медитация, йога, а также физическая активность, особенно аэробные упражнения низкой интенсивности.  
⠀  
-  Здоровый сон  
Регулярно выполняя физические упражнения, вы избавите себя от проблем с бессонницей.  
⠀  
-  Снижается риск заболеваний сердца  
Регулярные физические упражнения улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы и способствуют снижению артериального давления.  
⠀  
-  Заряд энергии  
Вы приводите мышцы в тонус, и сразу появляется дополнительная энергия. А когда много энергии, жизнь воспринимается гораздо увлекательнее.  
- ⠀ Осанка  
Ровный позвоночник способен сохранить статную фигуру и здоровье на долгие годы. Правильные физические упражнения снимут мышечное напряжение и избавят от боли в спине.  
⠀  
-  Очищение организма  
Систематическая физическая активность омолаживает организм снаружи и изнутри. Это значит, что занятия спортом не только помогают выглядеть лучше, но и дают возможность продлить молодость.  
⠀  
-  Сбросите лишний вес  
Физическая активность важна в борьбе с лишним весом, но чтобы добиться действительно эффективных результатов, одновременно с занятиями спортом нужно сбалансированно питаться.  
⠀  
-  Новые знакомства  
Спорт – это не только здоровье, но и общение, новые встречи и знакомства.