



БУДЬ В КУРСЕ!

Отдыхай на Родине!

- **Во-первых**

- Процесс акклиматизации длится от 5 до 7 дней.
- Краткосрочные туры в места с другими климатическими условиями — это большая нагрузка для любого организма. Не успев приспособиться к новой местности, человек уже вынужден возвращаться домой, где его поджидает обратный процесс — реакклиматизация, по времени длящийся примерно столько же.

- **Во-вторых**

- Нельзя менять климатические условия, если вы болеете, только-только переболели или перенесли операцию



А еще...



- **В-третьих**, есть возрастные ограничения на отдых с резкой сменой климата.
- Не рекомендуется такой отдых детям до 3 лет, а также людям после 45–50 лет и беременным женщинам.
- **В-четвертых**, ряд хронических заболеваний, при наличии которых нужно быть особенно осторожным. Это сердечно-сосудистые, бронхо-легочные и аллергические заболевания, а также болезни опорно-двигательного аппарата и психо-эмоциональные расстройства.
- **В-пятых**, необходимо учитывать, насколько сильно вы меняете часовые пояса.
- Воздействие их смены на организм начинает проявляться уже при перемещении на один часовой пояс, а серьезным стрессом является пересечение двух часовых поясов.

Убедили?

Тогда смотри, как красиво можно отдохнуть в Липецкой области!



- **Отделение мед. профилактики**
- **ГУЗ «Липецкая РБ»**
- **Фото со стены группы вк**
- **Спорт и туризм- Липецк**
- **Турклуб 48 Верст**
-