

Здоровий спосіб життя Фізична активність та загартування

*Шваб С.І., керівник фізвиховання,
викладач УВКУ КНТЕУ*

«Рух як такий може за своєю дією
замінити будь-які ліки, але всі
засоби світу не в змозі замінити
дію руху».
Тіссо

В сучасних умовах погіршення стану здоров'я населення, росту смертності, зниження народжуваності, несприятливої екологічної ситуації важливе значення набуває **усвідомлення** цінностей здоров'я.

ВООЗ визначила, що здоров'я людини – це не тільки відсутність хвороб чи фізичної та психічної ушкодженості, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Володіння найвищим рівнем здоров'я є одним із основних прав та обов'язків кожної людини незалежно від раси, релігії, політичного переконання, економічного та соціального статусу.

Здоров'я всіх народів є основним фактором досягнень світу і залежить від усестороннього співробітництва окремих осіб та держав. **Проблему здоров'я світова спільнота зарахувала до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює навіть подальше існування людства як біологічного виду.**

За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я населення залежить на:

- 48-53% - від способу життя;
- 16-20% - від стану довкілля;
- 18-22% - від генетичних факторів;
- 8 -10% - від якості медичного обслуговування.

Бути здоровим та щасливим – природне прагнення людини. Та, на жаль, в сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я. Таке недобре ставлення до себе, як свідоме паління, алкоголізм, наркоманія, потурання своїм лінощам, неорганізованості, переїдання та недобре агресивне ставлення до навколишнього життя, до людей може бути тільки при **несвідомому** ставленню до найдорожчого, що має людина – це здоров'я і життя.

Відповідальність за своє здоров'я кожна людина повинна нести сама.

Людина має стати незалежною від хвороб. В цьому величезну роль відіграє спосіб життя, в якому центральне місце посідає **поведінка людей, їх психологічні установки, вчинки, гігієнічна грамотність.** Хороше здоров'я неможливо придбати миттєво. Треба постійно працювати над собою, вести здоровий спосіб життя.

ЗСЖ – це, перш за все, правильно організована побудова часу свого життя, послідовність своїх дій, визначена система праці і відпочинку, характер спілкування з людьми і стиль життя.

Складові ЗСЖ включають різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

В їх числі:

- 1) фізична (рухова) активність і загартування;**
- 2) збалансоване харчування та контроль за масою тіла;**
- 3) відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну) та азартних ігор;**
- 4) створення доброго психологічного клімату в суспільстві (психогігієна і психопрофілактика), духовне самовдосконалення;**
- 5) безпечна сексуальна поведінка (статеве виховання і статева культура).**

Крім того, до складових ЗСЖ відносяться: особиста гігієна, режим праці і відпочинку, умови праці, побут, охорона навколишнього середовища, самоконтроль за станом здоров'я, самооздоровлення з використанням різних оздоровчих систем.

Учені Кембриджського університету провели дослідження впливу шкідливих звичок на здоров'я людей і показали, що відмова від тютюнопаління, алкоголю, вживання нездорової їжі, залучення до раціону овочів та фруктів, фізична активність можуть подовжити тривалість життя на 14 років. Зміна способу життя після 45-ти років дає змогу вдвічі знизити ризик серцево-судинних захворювань.

Фізична активність

Фізична активність визначається як «рух тіла за допомогою м'язової сили та витрати енергії» і вимірюється ступенем перевищення витрат енергії над основним обміном речовин.

Регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або **тренованість**, що означає спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя. **Потреба руху і активності в загально-біологічному плані є основою життя і здоров'я.**

Найважливішим чинником збереження та зміцнення здоров'я населення є оптимальна рухова активність. Відомо, що малорухомий спосіб життя (гіподинамія) – одна із 10 головних причин смертності та інвалідності людей.

Дослідження показали, що **рівень фізичної активності майже у 70% чоловіків та жінок всіх вікових груп населення України нижче мінімально допустимого**, що приводить до «м'язового голодування». Всі ці люди мають підвищений ризик виникнення ІХС та мозкового інсульту. Збільшення частоти порушень постави у школярів (за 20 років з 8 – 9 до 80 – 90%), слабкі м'язи черевного пресу, стегон та спини, а також зниження функціональних резервів у вагітних, що формують відхилення у перебігу вагітності та пологів, прискорення процесів старіння (біологічний вік частини

20-річних студентів – 35-40 років)– ось далеко не повний перелік наслідків дефектів фізичного виховання.

Нездоровий стиль життя властивий переважній більшості населення України. Основні перепони – відсутність у суспільстві моди на здоров'я, несприйняття багатьма громадянами свого здоров'я як найвищої життєвої цінності, своєрідний імунітет проти пропаганди здорового способу життя і розумної поведінки, які мають сприяти збереженню та зміцненню здоров'я.

За даними Держкомстату **України**, якщо у 2005 році 98,7% дітей віком 6-18 років займалися фізичною культурою хоча б один раз на тиждень, то лише 34,2% чоловіків та 20,3% жінок мали таку ж частоту фізичної активності.

В Україні займаються фізкультурою і спортом у вільний час лише **13%**. Для прикладу, цей показник у Німеччині складає 67%, в Японії – 80%.

То чому ж ми все-таки ігноруємо фізичні вправи? Одна з найпоширеніших причин – брак вільного часу. Але насправді – неспроможність правильно визначити пріоритети. Колишній президент США Гаррі Трумен зробив виконання фізичних вправ важливим пріоритетом, хоча був дуже заклопотаною людиною. Щоранку він бігав 30 хвилин і завдяки цьому прожив на 20 років більше, ніж інші американці похилого віку в його часи.

Люди, що фізично навантажені протягом робочого дня, значно менше зацікавлені у фізичній активності в години дозвілля, хоча остання має перевагу як профілактика захворювань серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової системи, порушення обміну речовин, швидкої втомлюваності та підвищеної нервозності.

Захисний ефект фізичної культури різнобічний і асоціюється насамперед з такими позитивними аспектами у осіб, що регулярно тренуються:

- на 50% знижується ризик розвитку ІХС, діабету та ожиріння, на 30% артеріальної гіпертензії;
- поліпшується баланс між надходженням і витратами енергії, що сприяє зменшенню ваги;
- знижується рівень цукру в крові;
- підвищується фібринолітична активність;
- зміцнюється імунна система;
- знижується ризик або серйозність застудних захворювань (ГРВІ, бронхіту та ін.);
- знижується ризик виникнення ракових захворювань,
- зменшується втрата кісткової маси, що захищає від остеопорозу;
- збільшується сила м'язів, витривалість, гнучкість;
- поліпшується психологічна тренуваність, що допомагає подолати стрес та втому;
- нормалізується функціонування головного мозку, пам'ять, розумові здібності;
- зменшується ризик депресій, хвороби Паркінсона та Альцгеймера;
- стимулюються виділення ендорфінів (природних болетамувальних речовин), що заспокоюють організм, дають піднесений настрій – ейфорію, яка виникає після тренувального забігу на протязі від 30 до 60 хвилин;

- уповільнюються процеси старіння організму.

Отже, систематичні тренування нормалізують роботу практично всіх органів та систем організму – шлунку, легень, нирок, печінки, кишечника і, звичайно, серця, регулюють нервові процеси, підвищують психічний тонус та обмін речовин. Не випадково великий лікар древності мудрий **Авіценна стверджував, що людині, яка займається фізичною активністю, не потрібне лікування. Її лікування в рухові.** Причому особливе значення має **свідоме ставлення до занять фізичною культурою**, тому що будь-які вправи фіксуються в мозку і такі свідомі заняття значно ефективніші.

Оптимальна фізична активність для здоров'я людини повинна включати:

- 1) щоденну ранкову гігієнічну гімнастику та самомасаж;
- 2) ходьбу чи біг підтюпцем;
- 3) їзду на велосипеді, плавання, греблю, ходу на лижах, спортивні ігри, теніс, підйом по сходах, роботу в саду, танці та інші рухові вправи;
- 4) заняття 2-3 рази на тиждень 1-1,5 години в групі «Здоров'я».

Ранкова гігієнічна гімнастика.

Гімнастика по праву вважається основою фізичної культури.

Щоденна вранішня порція фізичних вправ повинна бути для кожного такою ж необхідністю як вранішній туалет та чистка зубів. Зміст вранішньої гігієнічної гімнастики перш за все в тому, що вона пробуджує організм, усуває в'ялість та скованість рухів у суглобах, поглиблює дихання, посилює кровообіг, що в кінцевому результаті збільшує обмін речовин, покращує еластичність м'язів і суглобів та заводить «біологічний годинник» нашого життя.

Заняття краще проводити на відкритому повітрі або в добре провітреному приміщенні.

Вранішня гімнастика включає:

- 10-12 вправ для розвитку різних груп м'язів та суглобів рук, ніг, корпусу, хребта, особливо тих, що недостатньо навантажені в зв'язку професійними особливостями праці ;
- дихальні вправи;
- самомасаж.

Починати треба з ходьби - 2-3 хвилини, кожну вправу виконувати 3-4 рази, потім збільшувати навантаження до 6-8 раз, потім до 10-14 раз. Всього – 10-15 хвилин.

Закінчують ходьбою на місці або бігом підтюпцем. Коли є можливість, то збільшують тривалість тренування щоденно до 30-60 хвилин.

Пульс після занять повинен бути 90-100 уд/хв. у дорослих, 100-110 уд/хв. у дітей.

Ранкові вправи закінчують водними загартовуючими процедурами, контрастним душем.

Оздоровча ходьба.

В режимі кожної людини щоденно повинно бути **не менше 1 години** оздоровчої ходьби, особливо для людей розумової праці та при низькому рівні фізпідготовки.

Курс тренування з ходьби розпочинають із 1 км за 15-20 хв. Кожного дня додають по 250-500 метрів на протязі 4-6 тижнів і доводять до 6-8 км, а тривалість - до 1 -1,5 години.

Тренуватись можна вранці після ранкової гімнастики та ввечері через 1-1,5 години після їжі. На роботу і з роботи ходити пішки.

При достатній фізичній підготовці можна переходити на тренування оздоровчим бігом.

Оздоровчий біг.

Дві з половиною тисячі років тому невідомий еллін висік на скелі: **«Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути мудрим – бігай».**

Із цією порадою перегукується вислів Горация: **„Якщо ти не бігаєш, поки здоровий, то будеш бігати, як захворієш».**

Біг не тільки нормалізує роботу практично всіх органів та систем організму і допомагає позбавитись зайвої ваги, а й поліпшує самопочуття та омолоджує організм. Цей вид фізичної культури зручний тим, що дає можливість легко регулювати навантаження. Якщо бігун відчує втому, можна збавити темп та перейти на ходу або відпочити.

Починати ніколи не пізно. **Бігати можна в будь-якому віці, попередньо порадившись із лікарем.**

Кожному, хто вперше починає заняття, необхідно знати **основні правила оздоровчого бігу.**

Перше правило.

Оздоровчий ефект від занять, як стверджував видатний український учений М.Амосов, пропорційно залежить від тривалості та інтенсивності бігу. Щоб підвищити фізичну витривалість, достатньо займатись бігом 3 рази на тиждень по 20-40 хв. При цьому швидкість бігу у початківців повинна бути такою, щоб пульс не перевищував 150-160 уд/хв мінус вік в роках, але не менше 120-130 уд/хв.

Для тих, хто займається бігом більше року, пульсовий режим визначається 160-180 уд/хв мінус вік.

При багатолітньому тренуванні пульс може досягати 180-200 уд/хв мінус вік (як приклад, у 50 років це буде становити $(180-200) - 50 = 130-150$ уд/хв.).

Друге правило.

Вибираючи режим занять, треба орієнтуватись на свій вік та фізичну підготовку, користуючись таблицею:

Вікова група	Рівень фізичної підготовки	Вид вправи	
		Ходьба км/год	Біг км/год

20-40 років	Фізично підготовлені	не	5-6,5	Підтюпцем
	Середній		6,5-7	7-8
	Фізично підготовлені		Не дає достатнього ефекту	9-10 і більше
41-59 років	Фізично підготовлені	не	3-5	Чергувати ходу та біг
	Середній		5-6,5	підтюпцем
	Фізично підготовлені		Не дає достатнього ефекту	Підтюпцем 6-8 і більше

Людам з низьким рівнем функціональних резервів, фізично не підготовленим спочатку потрібно займатися ходьбою, далі чергувати ходьбу з бігом, а лише потім переходити на біг і поступово збільшувати тривалість бігу до 20-40 хвилин.

Третє правило.

Щоб досягти оптимального оздоровчого ефекту, необхідно поєднання бігу з гімнастичними вправами (ранковою зарядкою) та спортивними іграми (волейбол, баскетбол, футбол, теніс). Повинна бути така послідовність: спершу гімнастика (розминка), а потім ходьба або біг (ходьба + біг). Для тих, хто починає заняття вперше, співвідношення часу гімнастичних вправ та бігу (ходьби) складає 3:2; для тих, хто займається не більше року, – 1:1; а більше року – 2:3.

Влітку радимо бігати не на сонці, а по парку , під деревами при температурі повітря не вище +30С (найкраще +18-20С), а взимку не нижче за -10-15С, вологості повітря не вище 60% та швидкості вітру 1,5-2 м/сек, щоб не допустити сильного перегрівання або переохолодження організму.

По можливості краще бігати з 10 до 14 години або з 17 до 20 години, що пов'язано з найбільшою активністю нервової системи в ці періоди. Та, як правило, частіше бігають вранці або ввечері. Важливо, щоб не менше, як за 1,5-2 години до роботи, а ввечері не менш як за 2-3 години до сну.

Під час бігу повинно зберігатися легке носове дихання, пульс без перебоїв (3-4 кроки - вдих, 5-6-7 кроків - видих). Якщо дихання через ніс стає недостатнім, то навантаження треба припинити.

Дуже корисно поєднувати оздоровчий біг з обтиранням, обливанням при поступовому зниженні температури води з +34 – 32С до +15С, холодним душем, гігієнічним масажем та іншими загартовуючими процедурами.

Загальні рекомендації.

- Перш ніж займатися фізичною культурою, варто чітко собі визначити, які фізичні вправи та тренування вам підходять, відповідають вашому здоров'ю та рівню фізичної підготовки.

- Пройти попередній медичний огляд у свого дільничного терапевта або в ОЛФД. Щоб уникнути травм та інших несприятливих наслідків, певні групи людей (**діти, літні люди, вагітні жінки**), а також ті, хто відчуває біль в грудній клітині, запаморочення, серцебиття під час фізичної активності, **потребують особливої уваги. Спеціальної поради потребують також особи з певними захворюваннями**, перебіг яких може погіршитись під впливом фізичних навантажень (**кардіологічні, цукровий діабет, хронічний бронхіт, ожиріння, захворювання кісток і суглобів, вен нижніх кінцівок**).
- Забезпечити відповідність одягу та взуття. **Одяг** має бути спортивним, легким, з бавовняних тканин до тіла, бавовняні шкарпетки або вовняні взимку. **Взуття** повинно бути легким, без грубих швів всередині, на неслизькій підшві, добре підібране по нозі, не тісне, щоб не порушувати кровообігу, через що виникає спітнілість, потертості та мозолі, а взимку – швидке охолодження кінцівок. Найбільш зручні для бігу – кросівки, можна використовувати кеди з гігроскопічними устілками.
- Систематично слідкувати за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма **самоконтролю** – це вести спеціальний щоденник. Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи:

1) суб'єктивні: самопочуття, сон, апетит, фізична та розумова витривалість позитивні та негативні **емоції**. Після занять самопочуття повинно бути бадьорим, настрій - хорошим, не повинно бути головного болю, вираженої втоми; сон – міцний, здоровий.

2) об'єктивні показники:

спостереження за частотою ударів пульсу за хвилину, диханням, вагою, м'язовою силою, по можливості за артеріальним тиском, ЖЄЛ.

Для більшості дорослих людей інтенсивності субмаксимального навантаження, що рекомендується з метою підвищення тренуваності, **відповідає частота пульсу по формулі:**

частота пульсу = 200 – вік людини в роках.

У людей похилого віку – не більше 130 – 140 уд/хв.

Інтенсивність ввідної та заключної частини заняття вдвоє менша.

Після фізичного навантаження пульс повертається до початкового рівня через 5-10 хвилин. Більш тривале відновлення пульсу вказує на надмірне фізичне навантаження для даної людини.

Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження заміряти **артеріальний тиск**. На початку тренування **максимальний тиск** підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після закінчення фізичного навантаження перші 10- 15сек. знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується. **Мінімальний тиск** при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій роботі підвищується на 5-10 мм рт.ст.

Суб'єктивні симптоми підвищення артеріального тиску: пульсуючий головний біль, важкість у потилиці, мигтіння в очах, шум у вухах, нудота. У цих випадках треба припинити заняття і звернутися до лікаря. А також при появі болі

в грудях, зубах, щелепі, шиї або руках, утрудненому диханні, запамороченні, порушенні ритму серця під час і після фізичного навантаження, неприємних відчуттів або набряках в області суглобів, надмірній втомлюваності, невмотивованій втраті ваги, нудоті або блюванні після фізичного навантаження.

- Тривалість тренування коливається від 30 до 60 хвилин і складається з трьох частин: а) ввідна (5-10 хв.) – гімнастична розминка;

б) основна (20-40 хв.) – біг, інтенсивна хода;

в) заключна (5-10хв.) – уповільнююча хода, дихальні вправи.

Чим старіша і менш тренована людина, тим більшого значення набуває ввідна частина (до 15 хв.).

- Фізична активність 5 разів на тиждень вважається оптимальною.
- Частота, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень повинні відповідати можливостям людини. Особи, що ведуть малорухливий спосіб життя, повинні поволі, але регулярно починати з нетривалих і не дуже інтенсивних навантажень, підвищувати свою фізичну активність протягом кількох тижнів.
- Запроваджуйте нові види вправ, змінюйте ті вправи, які вже давно виконуються, а також і час їх виконання; вам стане набагато цікавіше;
- Після тренування необхідно прийняти теплий душ (30-33С). Робити це перед тренуванням не рекомендуємо: гарячі водні процедури збуджують нервову систему і знижують м'язову силу.
- Необхідно забезпечувати організм під час фізичних навантажень збалансованим харчуванням, яке має бути **повноцінним, різноманітним, помірним**. Щодня треба мати добрий сніданок з великою кількістю вуглеводів, які містяться у фруктах та цільних зернах.

Впроваджувати відновлюючі заходи в загальній системі оздоровлення (вітаміни, фіто-і ароматерапія, плавання, сауна, масаж).

Після занять та водних процедур можна випити для вгамування спраги стакан лужної води, соку, чаю із трав, а приймати їжу можна не раніше, ніж за 30-50хв. після заняття.

- Запросіть товариша займатися разом з вами, вам буде вдвічі приємніше виконувати вправи;
- Регулярно (1 раз в 2-3 місяці) відвідуйте лікаря в поліклініці за місцем проживання. При необхідності більш кваліфіковану консультацію можна отримати в ОЛФД.

Загартування.

Одним із випробуваних методів зміцнення здоров'я, підвищення опору організму до різних захворювань, його пристосовуваності до змінюваних факторів зовнішнього середовища є загартування.

Основний принцип загартування базується на тренуванні та зводиться до застосування подразників поступово наростаючої інтенсивності.

Загартування повинно проводитись систематично, безперервно, протягом тривалого часу. В разі перерви поновлення курсу необхідно починати з подразників, інтенсивність яких менша від попередніх.

Найбільш активними факторами впливу на найважливіші фізіологічні системи та обмінні процеси, на здатність організму пристосовуватись до змін умов зовнішнього середовища є **холодові та теплові подразники**. Недарма кажуть, що **сонце, повітря та вода – найкращі ліки**.

Загартування **повітряними ваннами** можна проводити протягом року, але починати краще в теплі місяці. Особам, які чутливі до холоду, на початку потрібно це робити обережно і поступово.

Приймати повітряні ванни краще на майданчику в тіні, в лісі, на березі річки, в саду або навіть на балконі чи в кімнаті, відкривши вікна.

Починати процедури слід тоді, коли температура повітря досягає 20-22С. Тривалість першої ванни – 10 хвилин, кожної наступної - на 10 хвилин більше. Максимальна тривалість – 2 години. Приймати ванни слід щоденно, вранці з 8 до 11 години та ввечері після 17 години, 1-2 рази на день. Приймаючи повітряні ванни в прохолодну погоду, слід виконувати фізичні вправи. Проміжок між їжею та прийняттям повітряних ванн повинен бути не менше 1 години.

В зимовий період повітряні ванни поєднують з ранковою гімнастикою та водними процедурами. Починають з температури повітря в кімнаті не нижче 15С та тривалості 5 хвилин, доводять її до 20 хвилин або , не збільшуючи часу, знижують температуру в приміщенні на 1-2С через кожні 2 дні.

Для **сонячних ванн** краще вибрати місце, орієнтоване на південь, - берег річки, поляну, терасу. Бажано, щоб це місце було захищене від вітру, але в той же час, щоб не мало перешкод для обміну повітря.

Приймати сонячні ванни потрібно лежачи, голова повинна бути трохи піднятою та прикритою від сонця. В перший день слід загорати не більше 5 хвилин, кожний наступний день час збільшувати на 5 хвилин. Максимальний термін перебування під прямим сонячним промінням для абсолютно здорових людей – 1 година.

Після сонячної ванни бажано прийняти душ з температурою води 20-30С або скупатися в річці, обтертися, переодягнутися в сухе та полежати 20-30 хвилин в тіні або в кімнаті.

Сонячні ванни можна приймати не раніше, ніж через 1 годину після їжі.

Прискорення пульсу, зменшення ваги тіла, неспокійний сон свідчать про несприятливу дію інсоляції. В цьому випадку обов'язково потрібна консультація лікаря.

Відпочиваючи на півдні, потрібно бути особливо обережним. Щоб уникнути опіків, треба повертатися до сонця через кожні 2-3 хвилини, роблячи оберт на 90 градусів.

Краще приймати сонячні ванни вранці з 8 до 11 години та ввечері після 17 години.

Обтирання та обливання – прекрасні та високоефективні методи загартування.

Обтирання починають при температурі води 34-32С, змочивши губку або рушник, енергійно розтирають кінцівки та тулуб спереду та ззаду. Потім розтирають все тіло знизу вгору сухим рушником, доки шкіра не почервоніє, проводять декілька енергійних прогладжувань руками. Закінчують процедуру

ходьбою протягом 2-3 хвилини. Через кожні 2 сеанси температуру води знижують на 1 градус.

Особам, які схильні до застудних захворювань, рекомендується щоденно перед сном протягом всього року обмивати ступні ніг водою, починаючи з температури 18 градусів і поступово знижуючи її. Мокрі ступні обтирають, а потім розтирають обома руками до почервоніння шкіри.

Дуже хорошим методом профілактики застудних захворювань є **ходьба по росі босими ногами**; починають з 2-3 хвилин, щоденно збільшуючи на 1 хвилину, доводять до 10-15 хвилин. Після цього на мокрі ноги одягають вовняні шкарпетки і ходять ще 10-15 хвилин. Відчуття жару в ногах – ознака позитивного впливу процедури.

Обливання можна проводити, використовуючи душ чи лійку. Обливаються повільно, так, щоб вода текла по всьому тілу. Тривалість процедури 2-3 хвилини. Починають з температури води 30-32С, знижуючи її щоденно на 1-2 градуси та доводячи поступово до 20-15С. Закінчивши процедуру, потрібно насухо обтертися та виконати декілька фізичних вправ.

Ознаками ефективності загартування є хороший настрій, міцний сон, бадьорість, підвищення працездатності, відчуття сили та здоров'я.

«Всі люди мають владу діяти на благо здоров'я і час діяти настав».

Д-р Х.Малер, экс-генеральний директор ВООЗ.

Бажаємо здоров'я та успіху в тренуваннях! Отримуйте задоволення та покращуйте своє самопочуття з кожним днем!