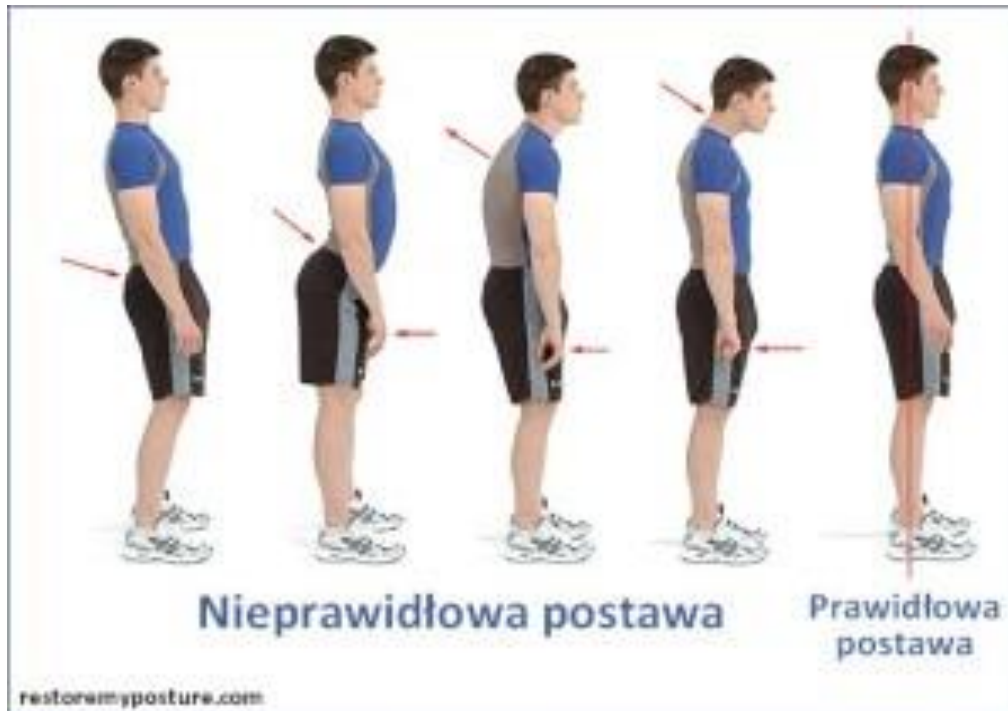


Jak dbać o swój kręgosłup?

Kręgosłup to oś, na której opiera się całe ciało człowieka: organy wewnętrzne i mięśnie dlatego należy o niego dbać. Jak?

- **Dbaj o prawidłową postawę ciała.**



- **Ćwicz!**
- **Dbaj o dietę** – otyłość to największy wróg kręgosłupa.
- **Nie garb się!**
- **Wapń** to podstawowy budulec kości. Do codziennej diety wprowadź mleko, jogurty, sery.
- **Śpij** na średnio twardym materacu .
- **Poduszka** jest równie ważna jak materac ( nie powinna być zbyt wysoka ).
- **Odkurzając**, wysuń rurę odkurzacza tak, by się nie schylać.
- **Witamina D** przyspiesza wchłanianie wapnia. Staraj się przebywać jak najwięcej na słońcu, ponieważ tworzy się ona w naszym organizmie pod wpływem promieni słonecznych.
- **Śpij i odpoczywaj** – relaks w ciepłej kąpieli, a później sen skutecznie zredukują napięcia mięśniowe.

A może poćwiczysz w domu aby zachować prawidłową postawę ciała i mieć zdrowy kręgosłup?

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>