

СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ КАЛЬЦИЯ



усталость, слабость,
упадок сил



частые ОРВИ и ОРЗ,
аллергия



перепады настроения, тревога,
раздражительность



ломкие слоющиеся ногти
с белыми пятнышками



тусклые волосы,
ранняя седина



стоматологические
проблемы



кровоточивость дёсен,
кровотечения из носа



онемение пальцев рук
и икроножные судороги



суставные боли
в руках и ногах



тахикардия
и повышенное давление

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА



возраст 50+



курение



избыточный вес
или излишняя худоба



злоупотребление
алкоголем



беременность



отсутствие физической
активности



наследственность



бедный рацион питания



климакс



сопутствующие
заболевания

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

1

махи ногами вперёд и сторону, держась за стул

2

потягивания на цыпочках – растягиваем позвоночник

3

работа с руками – поднимаем руки вверх, отводим назад

4

скручивания и повороты корпуса – медленно, но с максимальной амплитудой



СПОРТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА



плавание и аквааэробика укрепляют мышечный корсет



танцы и ходьба укрепляют мышцы ног



силовые тренировки и висение на турнике укрепляют спину



йога сохраняет гибкость



ТОП-10 ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИЙ КАЛЬЦИЙ (мг/на 100 г)

мак		1667	семена подсолнечника		367 ✨
неочищенный кунжут		1474	жареный миндаль		335
твёрдые сыры		500-1000	петрушка и укроп		220-240
халва тахинно-шоколадная		780	молочные продукты, творог		до 200
шпроты и сардины в масле		300-400	сушёные инжир и курага		150