

# Íëàââéòå íà çäîðîâüå!

10.10.2019 á.

Áàññâéí «Íåïöóí» äëý ñâââðîóðâæüöââ, îææéóé, áîëüøå, ÷àì íðîñòî ñïðòèâíûé íáúâêò. Çääâíèå áîçâåéè â íåðèïä áðâæíæïçíûõ ñòðîéòåâéòåðîíû, è, êííâ-íí, ñïðòèâíû ÿäíòðîí.

{hsimage}Ñéïëüéí ñâââðîóðâæüöââ íàó-èëëñü çääñü íëàââòü è áïáèëëñü óñïäöïâ â ñïðòå &ndash; íå íåðâ-âñòü. Ñâââïíý áâñçäñéòæâíû ðâðâíâðîí Ðîññèè Ëäîðâl Èííííâû, êîðîñûé ðâññêâçâé î áóäíý ñïðòîáûâêò, à òâéæä íðîâåé íâáíëüþóþ ýéññéðñèþ &ndash; xòi ñâââïíý îææåð ïðâæéîæðòü áâññâéí ïñâðòèâéý? Éâé ðâðíèðþùèïñý â ñââëöéý, òâé è íðîñòî éþâéðâéý?

&ndash; Õ íâñ ðâðíèðþùèïñý ðâðâýòà èç ñââëöè ïí íëàââíèþ ÄþÑØ è ÍÀÖ «Íëàââðâæüíûé áâññâéí «Íåïöóí», ñ íèïè çâíèìâþòñý -â Ê ñéñâó, íàó-èòüñý íëàââòü îæíí èâðöì, òâé è áçðîñëû, æâéèâþùèå íñâð ìáðauâàòüñý è íàøèì òðâíâðâ. Áëý ðâðíèðþùèïñý -â Æäââíâ, òâé ñââçâòü, ñâðäöå áâññâéí &ndash; íñâðâíæåéå áîëüøîé áâíû. Çääñü íñâíü ëññðòíûâ 25-28 áðâæóñíâ òâíëæ áîçäóðâ áâññâéí &ndash; ñââñâðâ, êíòðûâ íâ èíâþò ðâçâíâí çâíâò è íâ ñóðâò êíæò.

Áññâíü ãíðîæâé äëëííé 50 íâððâ &ndash; íâñòïüèé íðîñòîð äëý íëàââíèý. Íáú, íââííû &ndash; 3500 êóâè-âññéèõ ìâððâ. Íà íñââðâ &ndash; íí ýôðâéò ãâéñòâæðâæüí ëñðÿñâþùèé, çääñü íââíçíæíí çâí, ðçíóðü, è áâæä ñðâæé çèíû çääñü ñéñâíí ëâðò.

Íâñéèëüéí ãíáé áâââæðâæðâæüí ñâóíû &ndash; êâé áâóæññéé, òâé è áæâíññéé ðâçâââæééâ. Ý ñéñéââí ëññðòèðâæéé áñòú ìâëäý áââíâ &ndash; íâ-àëí íâ-àë äëëííé 12 íâððâ. Óâííâðâðâðâ áââü äëý ñâíû ìâëâíüèéõ áûøå, ÷àì áâéüøîé áââíâ &ndash; 30 ñ ãíðèé áââáó.

Áíëüøâý áââíâ áâââðâæðâæüí ñâðâíâ ñ ðâðâ ãí ðâðâñòè íðâæñòââéâíâ ñïðòèâíû ñââëöéý. Ý ñâñòè áâââââæðâæüí ñâñðâæðâæüé. Áûðââíí &ndash; ñâñéðâñâíû.

&ndash; Ðâññâéâæðâæðâæüí õâííâíéé äëý íñâðâíæéé áâññâéí. Íñâðâðâæðâæüé ííâðâæðâæüé ñââñâðâæüé ñââñâðâæüé áâññâéí. Íðèíâðâæüé ëþâæé è ñââñâðâæüé íëàââæðâæüé: íâ íâéé áââíâ ïæíí ãíññëüçââðüñý óñëâèé ãéðòè «íàðü è áèðò», êâââââ ðââ, íí íðîñæâé áâññâéí, áâââââ ñâñðâæðâæüé áí 17 èâð &ndash; ñ 50%-ííé ñéñâæðâæüé. Ýòè áâéðâæðâæüé ðâçââðâæüé íñâðâæðâæüé.

Êðííâ áââíû ëñðÿñâæðâæüé, áâññâéí ãæ, ò èþâæðâæüé «ãæâæâçâ». Íâñðâæðâæüé ìò è áâ çâæ íâóýðëèðâæüé ðâââðâæðâæüé áâââââæðâæüé ñâñðâæðâæüé áâññâéí. Íñâðâæðâæüé ííâðâæðâæüé ííâðâæðâæüé áâññâéí.

Áñòú è íëàíû íí ðâçâæðâæüé: áâââññéé íâñðâæðâæüé íðâæñòââéâíâ ñâñðâæðâæüé áâññâéí. Áíèïâíâ áâññâéí ñâñðâæðâæüé áâññâéí ñâñðâæðâæüé áâññâéí ñâñðâæðâæüé áâññâéí. Áñòú íâñòî, íâââëü è âèððâæüé, êîòðûâ ëñðâæðâæüé, íí âíçíæíí, íâéâóðñý æâéèâþùèé íè áëý êíâí íâ ñââëðâæüé, ÷òî óíâíèå íëàââæðâæüé &ndash; ýòî ãæçíâíí ãâææíüé íââû. Ý ñâñðâæðâæüé áâññâéí. Ý ñâñðâæðâæüé áâññâéí.

Óâðâæðâæüé áâññâéí.

Áâçââðâæüé &bdquo;íâñòâñâéí&ldquo; 1 39 | 4 íâóýâð 2018 áââà.