



"МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБЩЕСТВО ПО ИЗУЧЕНИЮ И ЭФФЕКТИВНОМУ КОНТРОЛЮ
СТРЕССА И СВЯЗАННЫХ С НИМ РАССТРОЙСТВ"

ПРОГРАММА
ВЕБИНАР
«Стресс и физкультура»
31.08.2024 г

09:00-09:45 Лекция «Физическая активность как фактор снижения стресса и основа стрессоустойчивости». В лекции будут представлены современные данные о влиянии хронической гиподинамии на стрессоустойчивость организма. Детально будет рассмотрен механизм влияния регулярной физической активности (аэробной, анаэробной, смешанной) на стрессоустойчивость. Будет дан алгоритм подбора физической активности в зависимости от текущего функционального состояния пациента. Полученные знания позволят врачу грамотно подбирать для каждого пациента вид и тип физической активности в зависимости от имеющихся соматических заболеваний.

Лектор Акарачкова Е. С., д.м.н., Президент международного общества «Стресс под контролем»

09.45-10.00 Ответы на вопросы

С уважением,
Президент международного общества
«Стресс под контролем», д.м.н., невролог



_____ / Акарачкова Е. С.