

[Карбоновая пленка](#) – это наиболее популярная и востребованная пленка на рынке. Она сделает ваш автомобиль привлекательным и необычным.

Как считают английские психологи, танец является отличным профилактическим и терапевтическим средством. Именно такое средство отлично помогает тем людям, которые страдают расстройствами в сфере психологии и депрессии.

Также благодаря танцевальным движениям под музыку мы обретаем возможность улучшить внутренний обмен веществ, а также улучшить работу сердца, повысить иммунитет.

Так, быстрые танцы (locking, hip hop и go-go) способствуют сжиганию 300 килокалорий за полчаса. Хорошим помощником для вас станут и латиноамериканские танцы, они справятся с 250 ккал, а вальс сможет справиться с 200 ккал. В процессе обучения танцем вы укрепите глубокие мышцы живота, малого таза и поясничного отдела. Положительно танцы скажутся и на укреплении мышц плечевого пояса (а это сохранит форму груди), ваша осанка станет грациозной. Уроки танцев также благотворно скажутся и на состоянии лица и кожи, на работе кишечника.

После продуктивных занятий степень стресса обязательно снижается. Вследствие ритмичного дыхания осуществляется стимуляция центра удовольствия, который расположен в коре человеческого мозга. Именно тогда запускается механизм выброса улучшающих настроение веществ эндорфинов.