

*(1)Закаливание — это тренировка и совершенствование терморегулирующих механизмов, усиление способности быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам. (2)Закапчивает устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность. Процедуры должны быть постепенными, систематическими и непрерывными (ежедневными), индивидуальными активными и сознательными.*

Какое из приведённых ниже слов (сочетаний слов) должно быть на месте пропуска в третьем предложении текста?

Иными словами,

Именно

Поэтому

Кроме того,

Такие