

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- *Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие*
- *Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)*
- *Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели*
- *При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)*

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!**



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности

