

# **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

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

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

### 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 70 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!**