

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Низкая физическая активность увеличивает
риск развития:

- Ишемической болезни сердца на 30%
- Сахарного диабета 2 типа на 27%
- Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%

У людей, которые недостаточно физически активны,
на 20%-30% выше риск смерти по сравнению с теми,
кто уделяет достаточно времени физической активности.



Служба
здоровья



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

150-300 минут умеренной физической
активности в неделю

ИЛИ

75-150 минут интенсивной физической
активности в неделю

ИЛИ

10 тысяч шагов ежедневно



Служба
здоровья

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- избыточной массы тела и ожирения
- злокачественных новообразований
- преждевременной смерти
- артериальной гипертензии
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- депрессии
- инсульта



Служба
здоровья

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

1. Выберите тот вид активности, который вам больше нравится и приносит удовольствие.
2. Думайте о занятиях как о пользе, как об инвестициях в свое здоровье и активное долголетие.
3. Будьте физически активными весь день:
 - отправляйтесь на работу пешком или на велосипеде;
 - если вы используете общественный транспорт, выйдите на одну остановку раньше;
 - делайте разминки на рабочем месте;
 - занимайтесь домашними делами без помощи умной техники;
 - ходите по лестнице вместо использования лифта или выйдите этажом ранее.
4. Введите в свою жизнь привычку гулять каждый день.



Служба
здоровья



АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- скандинавская ходьба
- езда на велосипеде, роликах, коньках
- игровые виды спорта (футбол, баскетбол, теннис)
- плавание
- фехтование
- боевые искусства и др.

При занятии активными видами спорта не забывайте про технику безопасности и используйте средства защиты.



Служба
здоровья

ВОЗРАСТ - НЕ ПОМЕХА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В любом возрасте заниматься физической активностью важно и полезно!

Например, в возрасте 65 лет и старше отлично могут подойти:

- занятия йогой
- аквааэробика
- танцы
- спортивная ходьба
- растяжка
- плавание
- езда на велосипеде



Служба
здоровья

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ - ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Это бесплатно, а по итогам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения, и получить рекомендации по оптимальной физической активности.



Служба
здоровья

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!



Служба
здоровья