

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Служба
здоровья

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.



Служба
здоровья

У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.



**Служба
здоровья**

При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.



**Служба
здоровья**

**Физическая активность
является неотъемлемым
элементом сохранения
здоровья и здорового
образа жизни.**



**Служба
здоровья**

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОЕ И ЧУТКОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Служба
здоровья