

 Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

6 – 12 января



Физическая активность – один из главных компонентов здорового образа жизни

Это любые движения тела при помощи мышц, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе и в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности

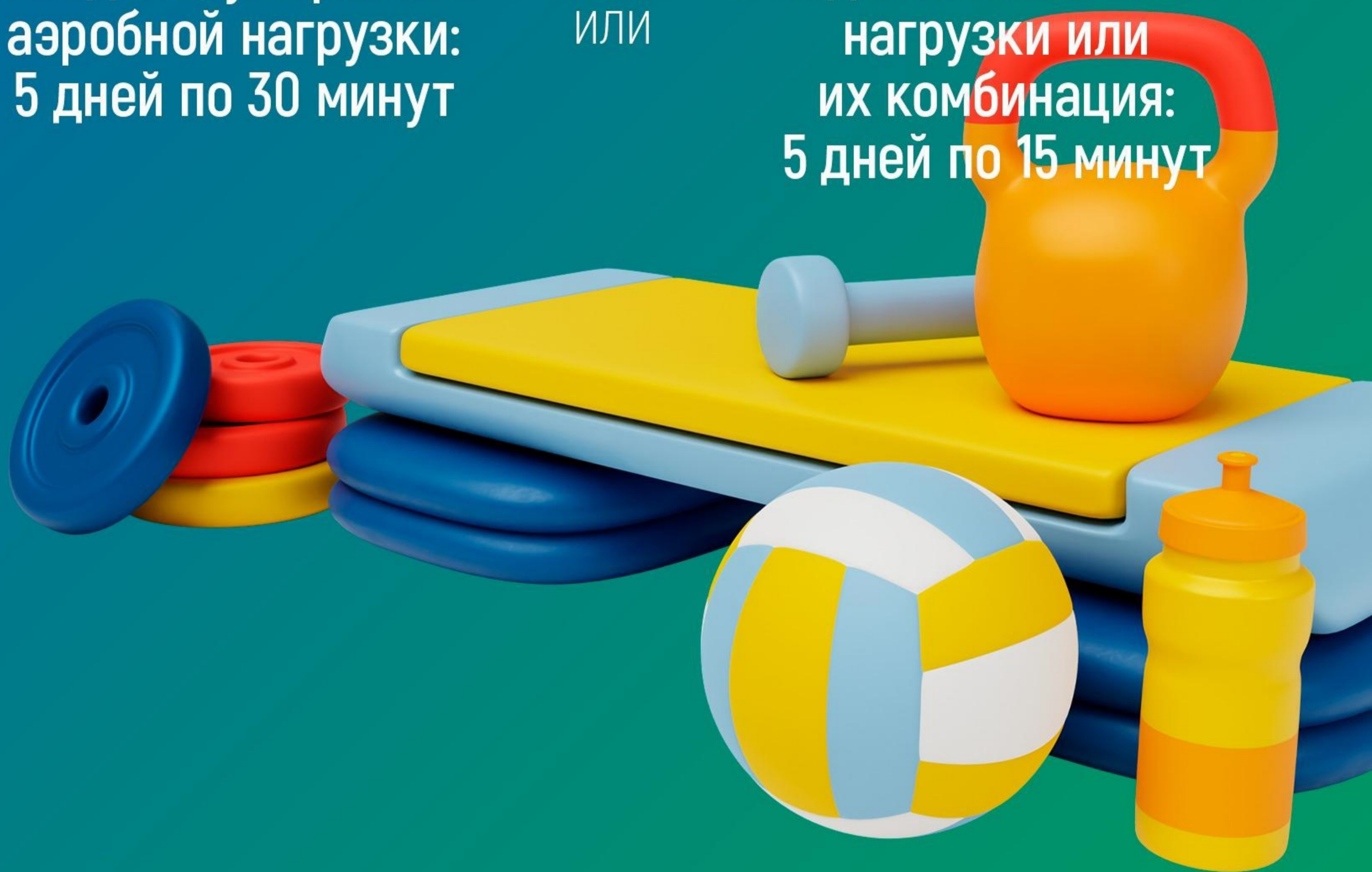


Рекомендуемый уровень физической активности

не менее 150 минут
в неделю умеренной
аэробной нагрузки:
5 дней по 30 минут

ИЛИ

не менее 75 минут
в неделю интенсивной
нагрузки или
их комбинация:
5 дней по 15 минут



Плюсы регулярной физической активности



Снижает риск
инсульта



Укрепляет кости
и мышцы



Помогает
регулировать вес



Предотвращает
различные виды
рака



Повышает
гибкость



Развивает
равновесие



Уменьшает риск
диабета 2-го типа



Снижает кровяное
давление



Уменьшает риск
возникновения
болезней сердца

Физическая активность: с чего начать?



начинайте утро с зарядки

откажитесь от лифта

ходите пешком

отдавайте предпочтение активному отдыху

найдите свой вид физической активности или спорта

**БЫТЬ
активным —
модно!**



**Движение —
это жизнь!**