


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- улучшает здоровье
- делает физически более привлекательным
- позитивно влияет на продолжительность жизни
- более низкий риск развития опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака

**Оптимальная физическая активность:
30 МИНУТ В ДЕНЬ, НЕ МЕНЕЕ 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ**



 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

gacp.mos.ru



фото: canva.com

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ **СНИЖЕНИЕ РИСКА:**

- острых сосудистых заболеваний сердца и мозга
- артериальной гипертензии
- сахарного диабета 2 типа
- психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний)





фото: canva.com

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ

УЛУЧШЕНИЕ:

- контроля массы тела
- прочности костной ткани (профилактика остеопороза)
- качества жизни





фото: canva.com

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ **ПОВЫШЕНИЕ:**

- иммунобиологических свойств крови и кожи
- устойчивости к некоторым инфекционным заболеваниям





фото: canva.com

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

- работающих мышц на внутренние органы
- на активность ферментных систем
- на оптимальный уровень обмена веществ





КАК ОБЕСПЕЧИТЬ НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором
- не избегайте работы по дому, в саду
- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху





Поделись информацией
с друзьями и близкими

