

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития многих заболеваний.

Низкая физическая активность, увеличивает риск развития:

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

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности. Согласно научным исследованиям - достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности!

Быть физически активным - это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря, но и заниматься другими видами деятельности, требующими движения и усилий!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

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

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 10 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!



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

