

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Снижает риск развития инсульта



Уменьшает риск развития болезней сердца



Снижает риск развития рака



Уменьшает риск развития сахарного диабета

Снижает артериальное давление



Укрепляет кости и мышцы



Развивает равновесие



Помогает регулировать вес



КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ АКТИВНОЙ



**Делайте по утрам
зарядку**





Запишитесь в спортзал или бассейн






**Больше ходите
пешком**



**Больше пользуйтесь
лестницей, чем
лифтом**



**В обед не сидите на
работе –
прогуляйтесь!**



Центр Общественного
Здоровья
| медицинская профилактика
и информационных технологий



**Найдите активное
увлечение**



ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПЕШАЯ ПРОГУЛКА



Нормализует
давление



Стимулирует
работу
кишечника

Нормализует сон



Укрепляет кости

Снимает стресс



Снижает риск
развития
варикоза

Поднимает
настроение



Способствует
снижению веса



Активный отдых



Танцы



Езда на велосипеде



Занятия спортом



Поход по магазинам

Что такое физическая активность?



Садоводство



Уборка дома



Ходьба пешком



Игры



Активность во время работы на дому