



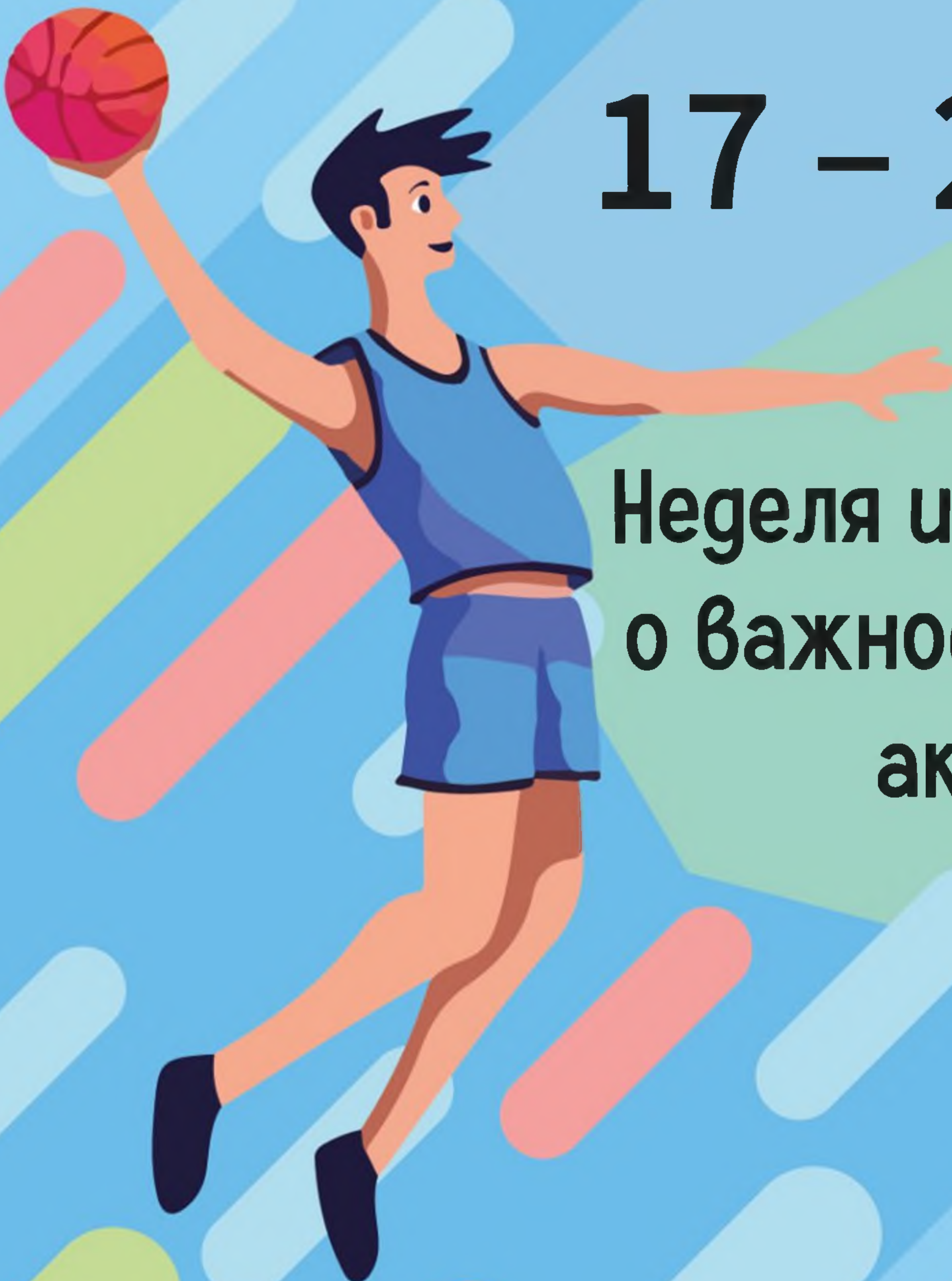
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

17 – 23 ИЮНЯ

Неделя информирования о важности физической активности





Рекомендованный уровень физической активности

- 150-300 минут умеренной физической активности в неделю
- 75-150 минут интенсивной физической активности в неделю
- 10 000 шагов ежедневно





8 800 200 0 200
TAKSDOROV.O.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое физическая активность?

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.





Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

- Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 20-25%;
- Ишемической болезни сердца на 30%;
- Сахарного диабета 2 типа на 27%;
- Ожирения на 30%





Регулярная физическая активность снижает риск:

- Появления онкологических заболеваний;
- Ожирения и избыточной массы тела;
- Преждевременной смерти;
- Артериальной гипертензии;
- Инфаркта миокарда;
- Сахарного диабета;
- Депрессии;
- Инсульта.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Чем полезна физическая активность?

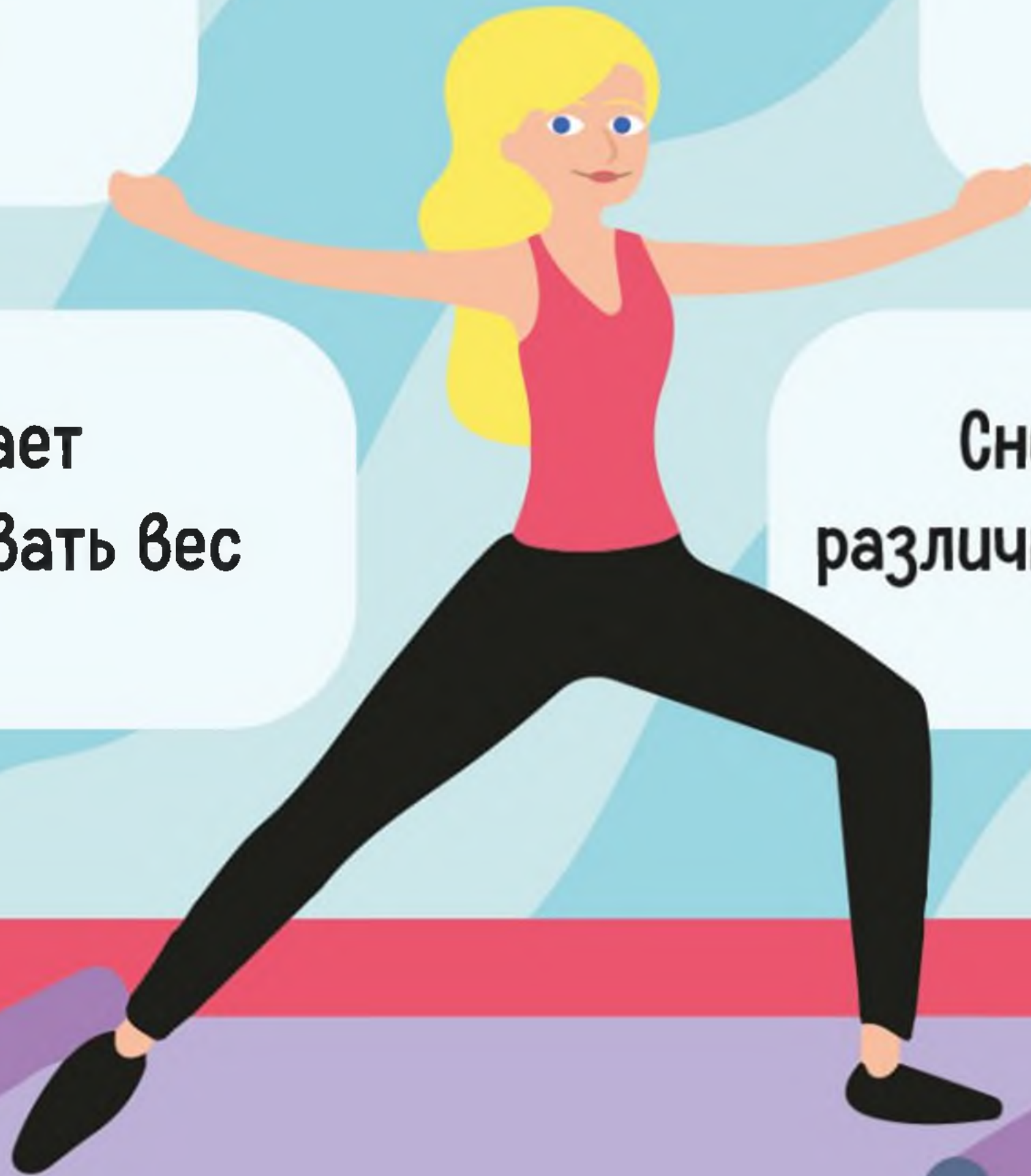
Снимает стресс и
усталость

Укрепляет мышцы

Улучшает кровяное
давление

Помогает
контролировать вес

Снижает риски
различных заболеваний





Что делать, чтобы повысить физическую активность?

- Отдавайте предпочтение активному отдыху.
- Чаще гуляйте и ходите пешком.
- Делайте зарядку по утрам.
- Занимайтесь спортом.

