

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ играет важную роль в укреплении и поддержании здоровья человека, а её недостаток наоборот может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Малоподвижный образ жизни является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний и преждевременной смерти.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- ❖ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА
- ❖ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ
- ❖ ИНФАРКТА МИОКАРДА
- ❖ ИНСУЛЬТА
- ❖ САХАРНОГО ДИАБЕТА
- ❖ ОСТЕОПОРОЗА
- ❖ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ❖ РАКА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА
- ❖ ДЕПРЕССИИ



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ✚ ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА, ОСОБЕННО ПЕРЕД ЭКРАНОМ (телевизор, компьютер, гаджеты)
- ✚ НАЧИНАЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ, ОНА ЗАЙМЕТ У ВАС НЕ БОЛЕЕ 10 МИНУТ
- ✚ ХОДИТЕ ПЕШКОМ ПРИ ЛЮБОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ
- ✚ ДЕЛАЙТЕ НЕБОЛЬШИЕ ПЕРЕРЫВЫ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ
- ✚ ПОДНИМАЙТЕСЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ
- ✚ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МАГАЗИНЕ КОРЗИНКУ ВМЕСТО ТЕЛЕЖКИ
- ✚ ЗАНИМАЙТЕСЬ УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ **150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ** (или интенсивной физической активностью **75 МИНУТ В НЕДЕЛЮ**).

Регулярная физическая активность: ходьба, езда на велосипеде, плавание, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Помните, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма, который является основой физического и психического благополучия.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

