

СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!



**Физическая активность –
источник здоровья и
бодрости**

СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!



**Физическая активность –
источник здоровья и
бодрости**

Регулярная физическая активность снижает риск:

- Избыточной массы тела (ожирения)
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременного старения



**Не откладывайте на завтра!
Увеличьте свою физическую
активность сегодня!**

Регулярная физическая активность снижает риск:

- Избыточной массы тела (ожирения)
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременного старения



**Не откладывайте на завтра!
Увеличьте свою физическую
активность сегодня!**