





**такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить**

## Выполнение этих простых мероприятий помогут значительно сократить риск развития таких заболеваний как: ожирение, сахарный диабет, некоторые виды рака, сердечно-сосудистые заболевания, остеохондроз и варикоз, а также ряд сопутствующих заболеваний.

**Внимание: Больным с заболеваниями сердца и сосудов – режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.**

**5 раз в неделю выполнять физические упражнения, длительностью не менее 30 мин.,**

**а также ежедневно гулять на свежем воздухе**

**использовать лестницу вместо лифта, если это возможно**

**поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники могли сделать комплекс упражнений**

**пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой**

**вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону**

**СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ «СИДЯЧИХ» ПРОФЕССИЙ:**



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ и МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**



