

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



ДАЖЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
ОТКРЫВАЮТ ДОСТУП К  
СЛЕДУЮЩИМ ПРЕИМУЩЕСТВАМ

---

*Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии.*

*Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни*

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ ОКАЗЫВАЕТ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН,  
И ДАЖЕ ОБЛЕГЧАЕТ ТЕЧЕНИЕ  
ДЕПРЕССИИ

---

*Снижение риска инфаркта*  
*Снижение и нормализация веса*  
*Снижение содержания холестерина в крови*  
*Снижение риска развития диабета II типа*  
*Снижение риска развития некоторых видов рака*  
*Снижение риска развития гипертонии*  
*Укрепление костной ткани, снижение риска развития*  
*остеопороза и переломов*  
*Улучшение координации и снижение риска падений*  
*Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при*  
*госпитализациях*  
*Улучшение самочувствия и настроения*  
*Нормализация сна*



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



**ЦЕЛЬ: 30 МИНУТ В ДЕНЬ И БОЛЬШЕ**

---

*Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.*

*Согласно научным исследованиям- достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности.*

*Быть физически активным- это не только посещать спортзал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой -нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать*

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



## МОЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, НЕ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ

---

*Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?*

- Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться автомобилем*
- Выходите на одну- две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути*
- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта*
- Активно играйте с детьми*
- Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому*
- Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением!*



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



**ВАЖНО! ПЕРЕД НАЧАЛОМ  
РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ, В  
НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С  
ВРАЧОМ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ:**

- Вы старше 45 лет*
- После физической нагрузки у Вас возникает боль в груди или одышка*
- Вы часто падаете в обморок или у Вас сильное головокружение*
- Вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем*
- Во время беременности*

*Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски*

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



**ПОМНИТЕ:  
НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ!  
ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, СИДИТЕ  
МЕНЬШЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

---