

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/5



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ



Низкая физическая активность – это отдельный фактор риска развития заболеваний. Она стоит в одном ряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением.



#Ты сильнее
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.





**Низкая физическая активность
увеличивает риск развития:**



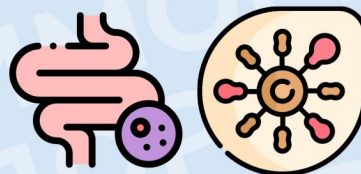
Ишемической
болезни сердца

на
30%



Сахарного
диабета II типа

на
27%



Рака толстого кишечника
и рака молочной железы

на
21-25%



Недостаток физической активности проявляется



Постоянная усталость



Снижение работоспособности



Бессонница

Нарушение пищеварения



Плохое настроение

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



4/5



Рекомендации



Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие



Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее **150 - 300 минут в неделю** (или интенсивной физической активностью **75 – 150 минут в неделю**)



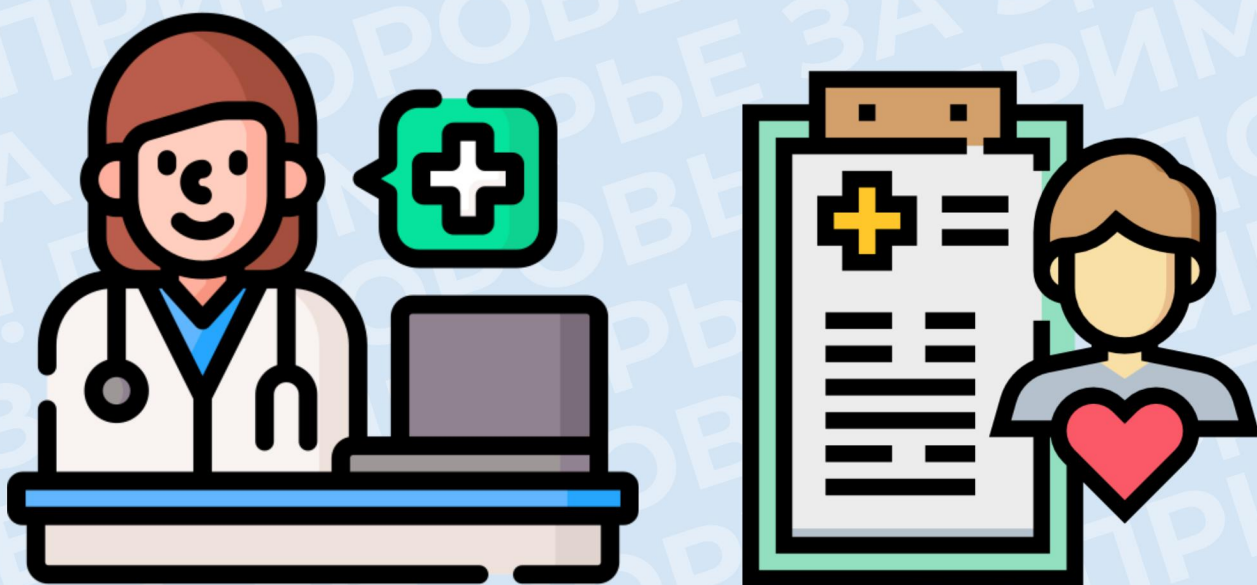
Продолжительность одного занятия должна быть не менее **10 минут** и сами занятия желательно равномерно распределять в течении недели

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



5/5



Если у вас имеются заболевания сердца или сосудов, болезни костей или суставов, другие серьезные заболевания, **посоветуйтесь с врачом** относительно рекомендуемого вам уровня физической активности