



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Существует несколько причин, по которым следует вести активный образ жизни, основные из них следующие:

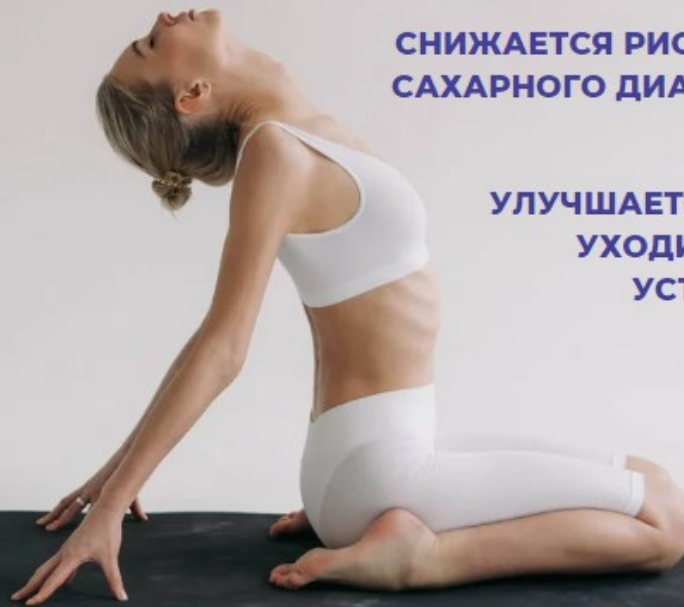
**СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОЯВЛЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

**УЛУЧШАЕТСЯ БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСХОДА
ЭНЕРГИИ, СНИЖАЕТСЯ МАССА ТЕЛА**

**СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА**

**УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ,
УХОДИТ СТРЕСС И
УСТАЛОСТЬ**



*Начните вести активный образ
жизни вместе с нами!*

