

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



По данным ВОЗ недавнее исследование показало, что недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты.

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем:

- снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа;
- снижаются симптомы тревоги и депрессии;
- улучшаются умственные способности и сон;
- снижается лишний вес.



Более
300 минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой

или



Более
150 минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

либо аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов

ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.

Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении

(ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде),

а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

