



## **ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?**

*Регулярная физическая активность (ФА) снижает риск: избыточной массы тела, артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, депрессии, сахарного диабета, остеопороза, рака молочной железы, рака толстого кишечника, преждевременной смерти.*

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

Виды физической активности могут быть различными, от обычных - ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др. до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.

**Для получения существенной пользы для здоровья занимайтесь физической активностью умеренной интенсивности 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю).**

- Продолжительность 1 занятия должна быть не менее 10 минут. Занятия равномерно распределите в течение недели.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 45-60 минут, при которой частота сердечных сокращений увеличивается до легкой одышки (быстрая ходьба, плавание, легкий бег на лыжах).
- Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузки на костную структуру.
- Для тренировки сердечно-сосудистой системы рекомендуется аэробная ФА – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

***Выходные дни прекрасное время для физической активности. После тяжелой трудовой недели хорошо выбраться на природу, покататься на лыжах, санках, коньках, погулять по парку, подышать свежим лесным воздухом.***

***Выберете для себя такой вид ФА, который будет приносить Вам удовольствие!***