

Физическая активность

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

Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы — 30 минут в день



Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут

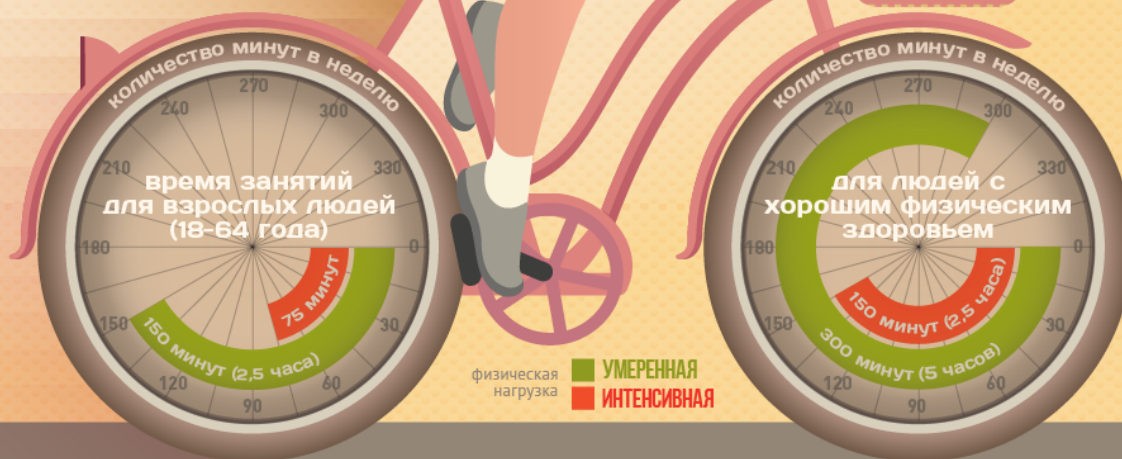


Регулярная физическая активность снижает риск:

- артериальной гипертонии
- рака толстого кишечника
- избыточной массы тела
- рака молочной железы
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- инсульта
- депрессии
- преждевременной смерти

Главные принципы физических тренировок:

- **регулярность**
- **адекватность**
- **постепенность**



! Если у вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности