



# **ДВИГАЙСЯ!** **РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

**Регулярная физическая активность** снижает риск развития артериальной гипертонии, инсульта и инфаркта, сахарного диабета, остеопороза.





**ДВИГАЙСЯ!**  
**РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

**Минимальная физическая активность  
для поддержания здоровья –**  
ходьба, в том числе скандинавская ходьба  
с палками, плавание, лыжи,  
танцы, велопрогулки –  
**не менее 30 минут 5-7 раз в неделю.**





**ДВИГАЙСЯ!**  
**РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

**Ежедневно выполняйте комплекс  
утренней гимнастики –**  
10-12 упражнений на все группы мышц  
чтобы организм «проснулся».





# **ДВИГАЙСЯ!** **РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

**Избегайте малоподвижного образа жизни –**  
работайте по дому и на приусадебном  
участке, танцуйте под музыку,  
по возможности не пользуйтесь лифтом,  
выйдите из транспорта на 1-2 остановки  
раньше и пройдите пешком.



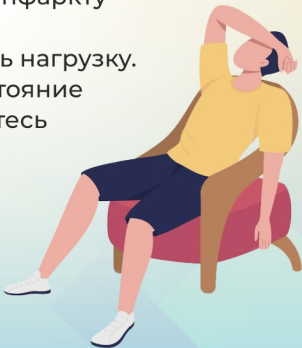


## **ДВИГАЙСЯ!** **РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

### **Контроль самочувствия во время физической нагрузки.**

Боли в сердце, головокружение и выраженная одышка – признаки чрезмерной нагрузки. Это может привести к инфаркту или инсульту.

Необходимо прекратить нагрузку. Если через 5 минут состояние не улучшилось, обратитесь к врачу.





**ДВИГАЙСЯ!**  
**РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

**Главное – начать двигаться!**

Даже небольшая физическая активность  
лучше, чем полное ее отсутствие.

