

В ДВИЖЕНИИ – ЖИЗНЬ!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
ФСС РФ по УР

Ходьба - это отличный способ улучшить здоровье для тех, кто не любит или не может себе позволить другие виды физической нагрузки.

8 плюсов ходьбы:



Любители пеших прогулок живут дольше

Всего три километра, пройденные ежедневно, снижают риск преждевременной смерти в 2 раза.



Ходьба помогает предотвратить увеличение веса

Если вы добавите всего 2 тысячи шагов к вашей обычной активности, вы не наберете ни одного лишнего килограмма.



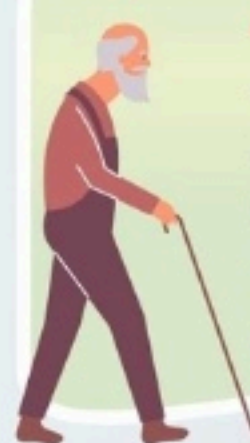
Ходьба снижает риск инфаркта и инсульта

Часовая прогулка в день снижает риск инфаркта и инсульта в 1,5 раза.



Ходьба снижает риск диабета

Всего 30 минут ходьбы в день позволяют снизить риск развития диабета второго типа у людей с нормальным и избыточным весом.



Ходьба улучшает функции мозга

40-45 минут ускоренной ходьбы в день улучшают мыслительные навыки у людей старше 60 лет, поскольку такая физическая нагрузка увеличивает приток крови к головному мозгу.



Ходьба улучшает настроение и снижает стресс

Ходьба разрушает гормон стресса адреналин и приводит к высвобождению гормонов удовольствия. Неудивительно, что после хорошей прогулки люди чувствуют, что настроение улучшилось.



Стоп-сигналы

Когда немедленно прекратить занятия физической активностью:

- боль или дискомфорт в грудной клетке
- чувство нехватки воздуха
- выраженное сердцебиение
- перебои в работе сердца
- головокружение
- выраженная слабость

Контролируйте свое самочувствие!



Ходьба – это просто и доступно

Все, что вам нужно для прогулки – удобная обувь и желание.

Не откладывайте пешие прогулки на потом,
будьте активными, жизнерадостными и здоровыми!