

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО НУЖНО КАЖДОМУ!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И НЕОТЛОЖНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗУР



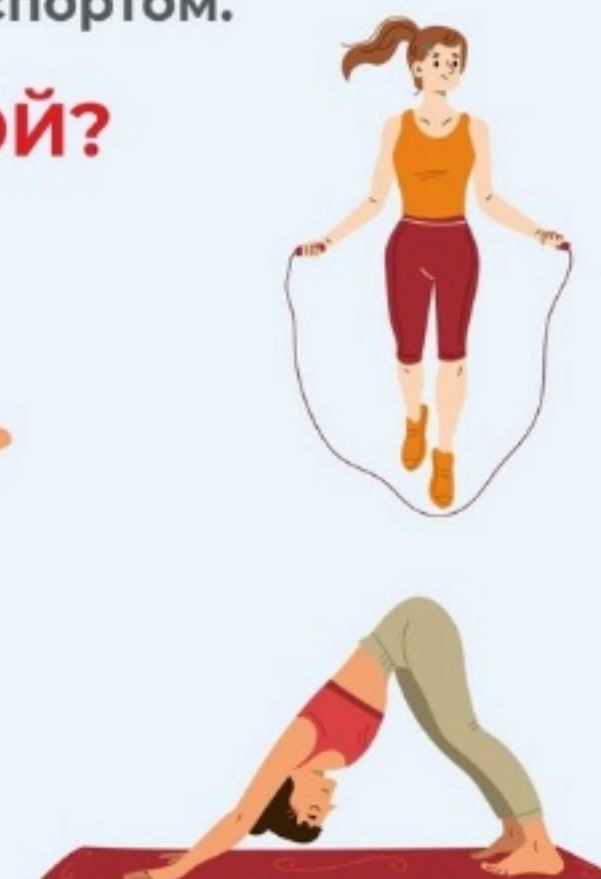
С приходом современных технологий, мы всё реже занимаемся спортом.

## ПОЧЕМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?

**2** Аэробная физическая нагрузка препятствует развитию артериальной гипертензии, а у пациентов с артериальной гипертензией снижается давление.



**1** Занятия спортом помогает держать организм в тонусе, профилактирует многие заболевания, в том числе сердечно - сосудистые, онкологические, остеопороз.



**3** Физическая активность способствует снижению холестерина в организме, а также уменьшает риск развития атеросклероза.



**5** Физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.



**4** Благодаря физической активности нормализуется масса тела.



**6** Регулярная физическая нагрузка уменьшает риск развития рака толстого кишечника и молочной железы.

**7** Ежедневное занятие физкультурой повышает настроение, дает заряд бодрости, способствует улучшению здоровья, нормализует сон.

## Рекомендации Всемирной организации здравоохранения:

- Для поддержания здоровья сердечно – сосудистой системы необходимо заниматься умеренной аэробной физической нагрузкой 150-300 мин в неделю, или нагрузкой высокой интенсивности 75-150 мин в неделю.
- Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю, при отсутствии противопоказаний.
- Взрослым следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), вместо проведения времени в малоподвижном состоянии, также приносят пользу для здоровья.
- В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Ваш лечащий врач подберет Вам оптимальный режим физической нагрузки.