



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



# ДВИГАЙСЯ! РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

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





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**



# **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.**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**



# **ДВИГАЙСЯ! РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

**Ежедневно выполняйте комплекс  
утренней гимнастики –**

**10-12 упражнений на все группы мышц  
чтобы организм «проснулся».**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



# 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.**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ

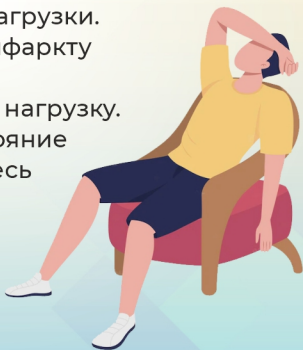


# ДВИГАЙСЯ! РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

## 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.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



# ДВИГАЙСЯ! РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

**Главное – начать двигаться!**

Даже небольшая физическая активность  
лучше, чем полное ее отсутствие.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Служба  
здоровья



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И НЕЗАВИСИМОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ИР



РЦОЗМП



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**

