

НЕДЕЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



У людей с низкой физической активностью на 33 % выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности



При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний.

Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21 %



**Физическая активность
является неотъемлемым
элементом сохранения
здоровья и здорового
образа жизни**



Увеличьте физическую
активность



Делайте зарядку
по утрам



Чаще
пользуйтесь
лестницей



КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ АКТИВНОЙ

Больше ходите
пешком



Запишитесь в
бассейн или
спортзал



В обед не сидите на
работе – прогуляйтесь



ПОЛЬЗА ЛЕТНИХ ИГР НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!



НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
КИСЛОРОДОМ



ВЫРАБОТКА ВИТАМИНА D



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ (ХОДЬБА
БОСИКОМ ПО ТРАВЕ, ПЕСКУ,
ГАЛЬКЕ)



ПРОФИЛАКТИКА
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,
РЕГУЛЯРНЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ –
И ВАШ ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ

БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЭТО
КРУТО

Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье takzdorovo.ru

