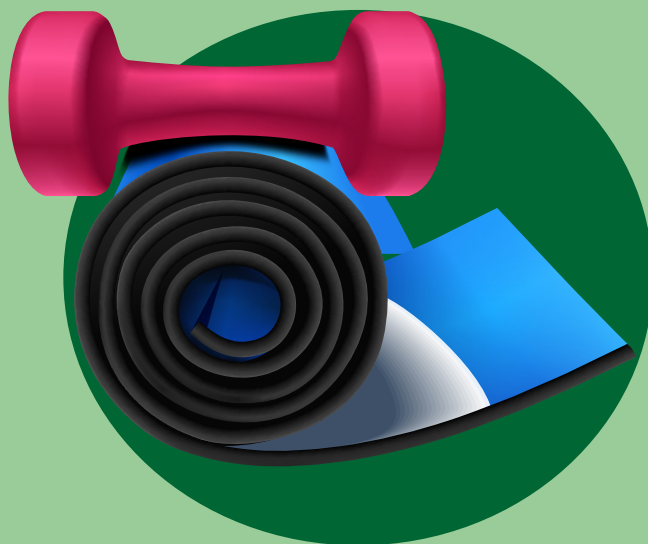


**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

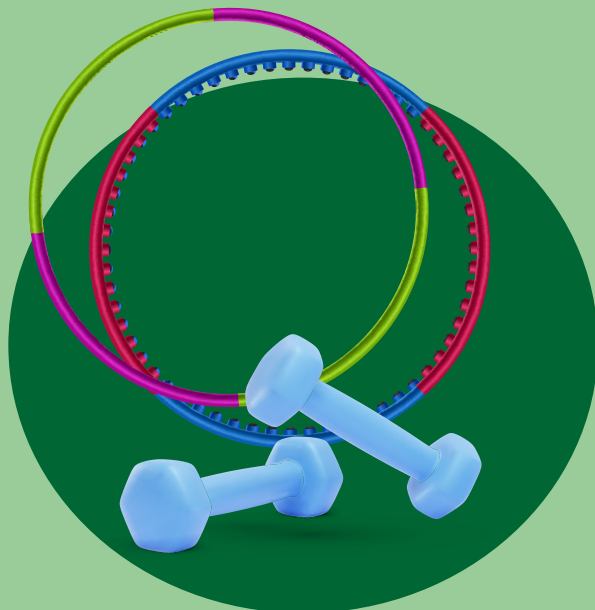
- ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА
- АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ
- ИНФАРКТА МИОКАРД
- ИНСУЛЬТА
- РАКА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА
И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- САХАРНОГО ДИАБЕТА
- ДЕПРЕССИИ



**МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ -**

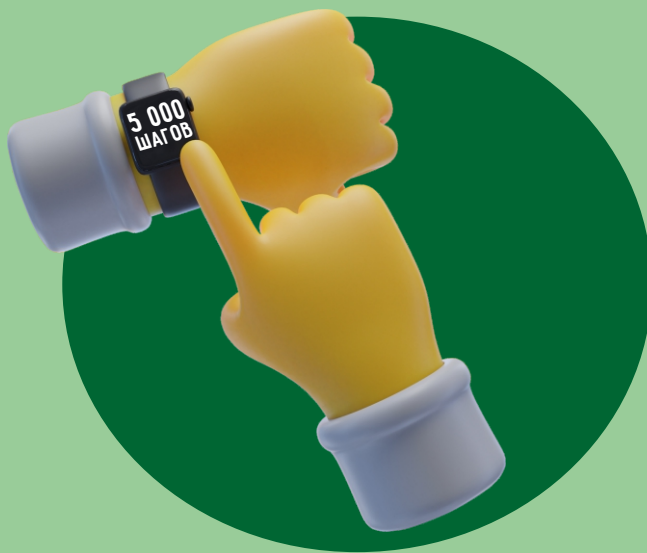


**30 МИНУТ В ДЕНЬ/
210 МИНУТ В НЕДЕЛЮ**



ПРОГУЛКА - ПОЛНОЦЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ -
ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК.
12-МИНУТНОЙ ПРОГУЛКИ НА УЛИЦЕ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ
ИЛИ ПЕРЕД СНОМ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО,
ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ И УКРЕПИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ



**РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ НАГРУЗКУ РАВНОМЕРНО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.
ОДНО ЗАНЯТИЕ ДОЛЖНО ДЛИТЬСЯ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ.
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ
САМОЧУВСТВИЕМ, ПУЛЬСОМ И ДЫХАНИЕМ**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:



- **РЕГУЛЯРНОСТЬ** (ЭТО ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К НАГРУЗКАМ, НАРАСТИТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ, ПОВЫСИТЬ ГИБКОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ)
- **АДЕКВАТНОСТЬ** (ПРИ НАЛИЧИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЮБЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОГЛАСОВАНЫ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ)
- **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ** (НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И УВЕЛИЧИВАТЬ ТЕМП ТРЕНИРОВОК НУЖНО ПОСТЕПЕННО)

СТАРАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



- БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ
- ПОДНИМАЙТЕСЬ НА НУЖНЫЙ ЭТАЖ БЕЗ ПОМОЩИ ЛИФТА
- ДЕЛАЙТЕ АКТИВНЫЕ 5-МИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
- ГУЛЯЙТЕ ПЕРЕД СНОМ

**ИЗБЕГАЙТЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ЕЕ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ**



- ОТДЫХАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ИГРАЙТЕ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ
- ПОДУМАЙТЕ О ВОЗМОЖНОСТИ ЗАВЕСТИ СОБАКУ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ ПРИВЫЧНОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ
- ВЫПОЛНЯЙТЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ПОД ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ, ТАНЦЕВАТЬ - ТОЖЕ ДВИГАТЬСЯ!