



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики



# Неделя продвижения АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

с 8 по 14 января



# ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики

- Снижает риск развития инсульта
- Уменьшает риск развития болезней сердца
- Уменьшает риск развития сахарного диабета
- Снижает артериальное давление
- Укрепляет кости и мышцы
- Снижает риск развития рака
- Поддерживает вес



# ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОГУЛКА



**Нормализует  
давление**



**Нормализует  
сон**



**Снимает  
стресс**



**Поднимает  
настроение**



# ТЕШАЯ



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики



**Стимулирует  
работу  
кишечника**



**Укрепляет  
кости**



**Снижает риск  
возникновения  
варикоза**



**Способствует  
снижению веса**



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики



Забота общественного здоровья  
и национальной профессионализма

**ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ  
ПО УТРАМ**



**УВЕЛИЧЬТЕ  
ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ**



**БОЛЬШЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ЛЕСТНИЦЕЙ**



**КАК СДЕЛАТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ  
БОЛЕЕ  
АКТИВНОЙ**



**В ОБЕД НЕ СИДИТЕ НА  
РАБОТЕ - ПРОГУЛЯЙТЕСЬ!**

**БОЛЬШЕ ХОДИТЕ  
ПЕШКОМ**



**ЗАПИШИТЕСЬ В СПОРТ  
ЗАЛ ИЛИ БАССЕЙН**



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики

# ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТ



**150 минут**

умеренной физической  
активности в неделю

**или 75 минут**

интенсивной физической  
активности в неделю



# ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики



**Активный  
отдых**



**Езда на  
велосипеде**



**Танцы**



**Ходьба  
пешком**



**Игры**



**Уборка  
дома**



**Занятия  
спортом**



**Садоводство**

