

С 08 по 14 июня Неделя информирования о важности физической активности.

Движение – это жизнь. Регулярная физическая активность является ключом к профилактике многих хронических заболеваний и залогом хорошего самочувствия. В современном мире **физическая активность** населения продолжает снижаться: каждый четвертый взрослый человек двигается недостаточно.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

- ишемической болезни сердца на 30 %;
- сахарного диабета II типа на 27 %;
- рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25 %.

Основные рекомендации:

- минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
- для получения дополнительных преимуществ для здоровья нужно увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю;
- для тех, у кого не получается заниматься спортом регулярно в течение недели, есть возможность компенсировать это спортивными выходными.

Помните любая активность лучше, чем её отсутствие, поэтому выберите для себя 2-3 подходящих варианта и постепенно работайте над укреплением новой привычки двигаться больше.