**С 6 по 12 января 2025 года – Неделя продвижения активного образа жизни**

Активный образ жизни – это залог крепкого здоровья. Физическая активность продлевает жизнь.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы.

Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти.

У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний.

Повышение уровня физической активности сокращает риск депрессии и является профилактикой старения.

***Как начать заниматься физической активностью?***

Начните с простого:

1. Делайте зарядку. 10-минутная зарядка поможет взбодриться и настроит на активный день.
2. Ходите пешком. Можно походить по рабочему кабинету. По дороге на работу не доезжайте хотя бы одну остановку, а пройдитесь пешком.
3. Поднимайтесь по лестнице. Подъём тренирует сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.
4. Используйте в магазине корзинку вместо тележки. Так вы сожжёте больше калорий и устроите тренировку для верхнего плечевого пояса.
5. Паркуйте машину подальше, чтобы пройтись.
6. Играйте в подвижные игры, если у вас есть дети. Если есть собака, активно с ней играйте.