



Служба
здоровья

Неделя информирования о важности физической активности



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- избыточной массы тела и ожирения
- злокачественных новообразований
- преждевременной смерти
- артериальной гипертонии
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- депрессии
- инсульта



Служба
здоровья

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ГИПОДИНАМИЯ) -ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ 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%

Около 5 млн смертей в год можно предотвратить, если бы люди уделяли больше времени и внимания физической активности.



Служба
здоровья



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



**Служба
здоровья**

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**150-300 минут умеренной физической
активности в неделю**

или

**75-150 минут интенсивной физической
активности в неделю**

или

10 тысяч шагов ежедневно



**Служба
здоровья**