



Служба  
здравоохранения

# 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

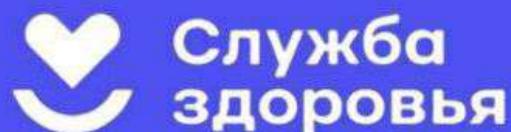


## **НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ГИПОДИНАМИЯ) -ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

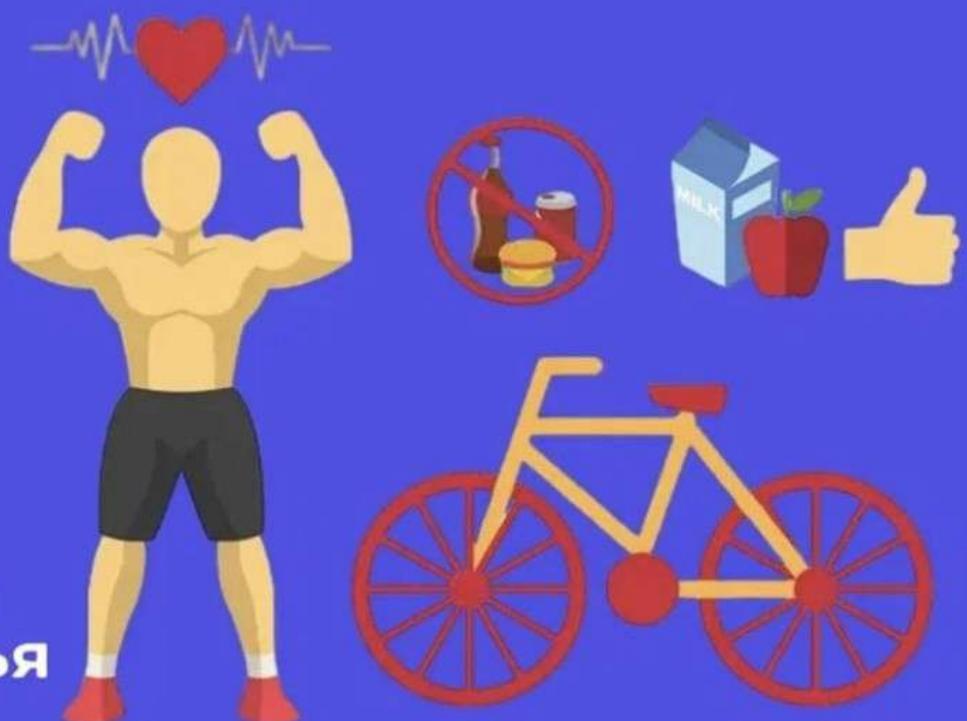
Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

- 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.



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



# 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  
здравья**

