

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



1/5



## ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ



**Низкая физическая активность** – это отдельный фактор риска развития заболеваний. Она стоит в одном ряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением.



**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ!



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



2/5



**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%**

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



3/5



## Недостаток физической активности проявляется



**Постоянная усталость**



**Снижение работоспособности**



**Бессонница**

**Нарушение пищеварения**



**Плохое настроение**

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



4/5



## Рекомендации



Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие



Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее **150 - 300 минут в неделю** (или интенсивной физической активностью **75 – 150 минут в неделю**)



Продолжительность одного занятия должна быть не менее **10 минут** и сами занятия желательно равномерно распределять в течении недели

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



5/5



Если у вас имеются заболевания сердца или сосудов, болезни костей или суставов, другие серьезные заболевания, **посоветуйтесь с врачом** относительно рекомендуемого вам уровня физической активности