



ЗДОРОВЫЙ И АКТИВНЫЙ или УСТАЛЫЙ И БОЛЬНОЙ – каким хотите быть Вы?





РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:



помогает существенно
улучшить показатели здоровья



способствует снижению риска
развития многих заболеваний



нормализует массу тела



способствует внешней
привлекательности
и уверенности в себе



КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

- ✓ больше ходите пешком - выбирайте повседневные пешие маршруты
- ✓ выходите из общественного транспорта на 1-2 остановки раньше
- ✓ отдавайте предпочтение лестничным маршам и реже пользуйтесь лифтом
- ✓ не пренебрегайте короткой разминкой в течение рабочего дня
- ✓ гуляйте перед сном
- ✓ занимайтесь спортом в удовольствие



ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

“

МИФ №1

ВОЗРАСТ УЖЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ
ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

”



Никогда не поздно начать!

**Физическая активность поможет вам
сохранить молодость.**

**Для людей зрелого возраста цель занятий –
не «дальше, выше, быстрее»,
а профилактика заболеваний и укрепление здоровья.**

**Если вы все-таки сомневаетесь в своих
физических возможностях - проконсультируйтесь
со своим лечащим врачом.**



“

МИФ №2

У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС И НЕТ ДОЛЖНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

”



Для занятий физической активностью
не обязательно быть
подготовленным спортсменом.

Умеренные нагрузки направлены
на поддержание здоровья.

Достаточно лишь подобрать вид занятий,
который принесет вам не только пользу,
но и удовольствие. Кроме того,
физическая активность в сочетании
с рациональным питанием поможет убрать
лишние килограммы и лучше выглядеть.



“

МИФ №3

НА УЛИЦЕ ПЛОХАЯ ПОГОДА И ВООБЩЕ...

”



**Вы вполне можете заниматься дома.
Крутите обруч,
приобретите велотренажер
или скакалку,
а еще можно затеять генеральную уборку.**



Для того, чтобы ваше здоровье
было еще крепче,
ежегодно проходите
профилактические
медицинские осмотры
и диспансеризацию.
Ваше здоровье в ваших руках!

