**Специалист ОКБ №2 рассказала о правилах физической активности**

С 17 по 23 июня неделя посвящена популяризации физической активности. Ежедневная двигательная активность является одним из решающих факторов в профилактике неинфекционных заболеваний. 3аведующая отделением медицинской профилактики взрослой поликлиники ОКБ №2 Альбина Усманова рассказала о правилах активного образа жизни.

«В первую очередь пациент должен понимать, что благодаря физической активности он может избежать развитие онкологических заболеваний, эндокринных заболеваний, увеличение массы тела и многое другое. Даже самая обычная зарядка по утрам и в процессе дня помогает избавиться от застоя лимфатической системы, привести мышцы в тонус и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Если вы уделите 15-20 минут в день двигательной активности, то увидите, как ваше настроение и состояние здоровья улучшатся», - рассказала Альбина Ураловна.

Правила физической активности очень просты, но эффективны. Начать стоит с зарядки по утрам, которая включает в себя аккуратные повороты головы в стороны, ходьба на месте, наклоны и повороты туловища, присед. Важно выполнять упражнения медленно, чтобы не повредить мышечный корсет. Зарядка поможет позитивно настроится на весь день благодаря выработке серотонина.

«Одним из самых легких и доступных всем способов включить в свою жизнь физическую активность является ежедневная ходьба. В среднем рекомендовано проходить 10 000 шагов, но это все же индивидуально. Даже 30-минутные прогулки каждый день положительно скажутся на самочувствии. Если же совсем нет времени на прогулку, то рекомендую отказаться от использования лифта и подниматься по ступеням. Данная активность будет прекрасной альтернативой кардио-тренировки. Она позволит снизить массу тела, а также положительно скажется на здоровье сердца», - поделилась врач.

Ямзина Дарья, пресс-секретарь Областной клинической больницы №2.