**Как быть физически активным без спорта?**

**Физическая активность — один из главных факторов здорового образа жизни.**

Достаточный уровень подвижности и адекватные физические нагрузки помогают уменьшить риск развития заболеваний. При этом малоподвижный или сидячий образ жизни этот риск возникновения заболеваний только повышает.

Как легко увеличить ежедневную физическую активность, внеся небольшие изменения в распорядок дня рассказала врач-терапевт Сысолятина Ольга Ивановна: "Пройдитесь вместо того, чтобы ехать на машине. Можно выйти на одну остановки раньше и дойти пешком до нужного места. Отказаться от лифта в пользу подъема по лестнице - тоже физическая активность. Активные игры с детьми на свежем воздухе, танцы - могут служить заменой тренировке."

Специалист обращает внимание, на признаки, при появлении которых во время физической нагрузки, нужно обратиться к врачу: "Если после активности у вас возникает боль в грудной клетке, одышка, если вы упали в обморок или появилось головокружение. Нужно обязательно пройти обследование, также если у вас повышается артериальное давление или вы подозреваете у себя проблемы с сердцем. "

Вовремя пройденное обследование помогает выявить людей с заболеваниями. Некоторые заболевания могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической нагрузки. Специалист также отмечает, что диспансеризация, помогает выявить заболевания на ранней стадии и минимизировать риски осложнений, в том числе во время физической активности. Регулярное прохождение диспансеризации снижает риски возникновения проблем со здоровьем во время физической нагрузки.