

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?



ВЗРОСЛЫМ
И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
75 или **150**
минут высокой
интенсивности минут средней
интенсивности
МИНУТ В НЕДЕЛЮ
или сочетание обоих типов

ДЕТЯМ
60 <
МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ
3 и более
раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

2 и более
раз в неделю



Занятия спортом
бесплатно в Тюмени
ПОДРОБНЕЕ ЗДЕСЬ



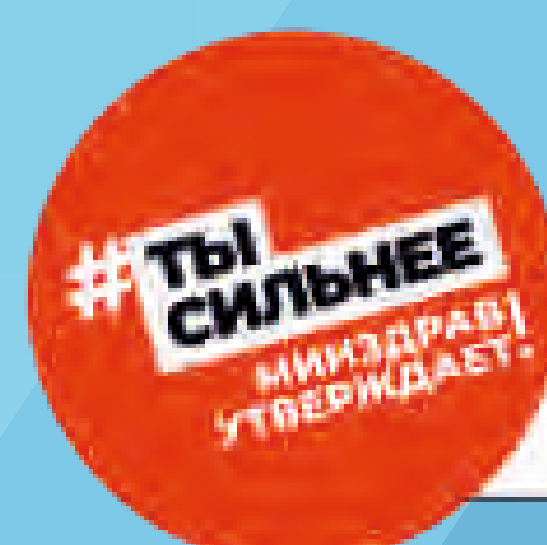
**ДАЖЕ НЕМНОГО
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ
ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ**



**ЧЕМ БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ УДЕЛЯЕТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ
ОНА ПРИНОСИТ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



**НАЧНИТЕ С МАЛОГО
И ПОСТЕПЕННО
НАРАЩИВАЙТЕ
НАГРУЗКУ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

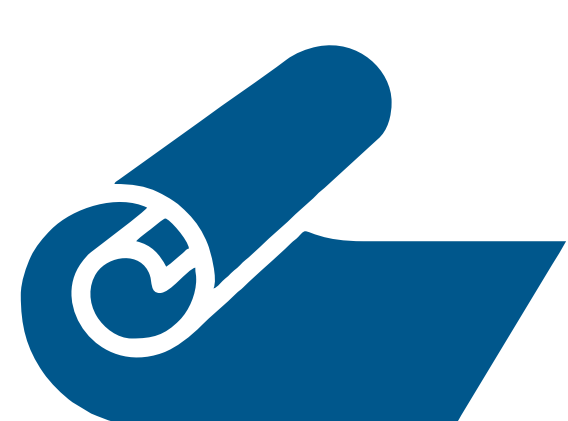


ВЗРОСЛЫМ
И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
75 или **150**
минут высокой
интенсивности минут средней
интенсивности
МИНУТ В НЕДЕЛЮ
или сочетание обоих типов

ДЕТЯМ
60 <
МИНУТ
ЕЖЕДНЕВНО

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ
3 и более
раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ
2 и более
раз в неделю



**ДАЖЕ НЕМНОГО
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ
ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ**



**ЧЕМ БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ УДЕЛЯЕТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ
ОНА ПРИНОСИТ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



**НАЧНИТЕ С МАЛОГО
И ПОСТЕПЕННО
НАРАЩИВАЙТЕ
НАГРУЗКУ**

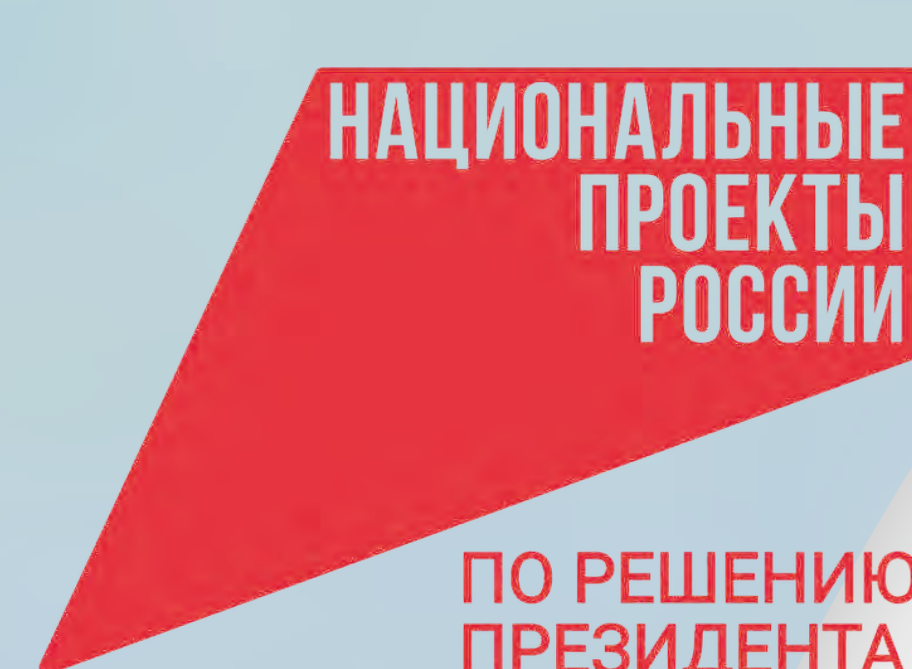


Занятия спортом
бесплатно в Тюмени
ПОДРОБНЕЕ ЗДЕСЬ





Служба
здоровья



КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ
И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
75 или **150**
минут высокой интенсивности минут средней интенсивности
МИНУТ В НЕДЕЛЮ
или сочетание обоих типов

ДЕТЯМ
60 <
МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ
3 и более
раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ
2 и более
раз в неделю



**ДАЖЕ НЕМНОГО
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ
ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ**



**ЧЕМ БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ УДЕЛЯЕТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ
ОНА ПРИНОСИТ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



**НАЧНИТЕ С МАЛОГО
И ПОСТЕПЕННО
НАРАЩИВАЙТЕ
НАГРУЗКУ**



Занятия спортом
бесплатно в Тюмени
ПОДРОБНЕЕ ЗДЕСЬ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

