



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**





ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЕТ



150^{минут}

УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
В НЕДЕЛЮ



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЕТ

или **75** минут
ИНТЕНСИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
В НЕДЕЛЮ



НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТИ

на **33%** выше риск
ранней смертности
по сравнению с теми,
кто уделяет достаточно
времени физической активности



НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТИ

на **21%**
выше риск развития
онкологических заболеваний



ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ СОКРАЩАЕТ РИСК ДЕПРЕССИИ И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ СТАРЕНИЯ



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ
БЕСПЛАТНО

Подробнее здесь 

