



ДВИГАЙСЯ!
РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

**Ежедневно выполняйте комплекс
утренней гимнастики –
10-12 упражнений на все группы мышц
чтобы организм «проснулся».**





ДВИГАЙСЯ!
РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

**Минимальная физическая активность
для поддержания здоровья –
ходьба, в том числе скандинавская ходьба
с палками, плавание, лыжи,
танцы, велопрогулки –
не менее 30 минут 5-7 раз в неделю.**





ДВИГАЙСЯ! **РАДУЙСЯ! ЖИВИ!**

Избегайте малоподвижного образа жизни –
работайте по дому и на приусадебном
участке, танцуйте под музыку,
по возможности не пользуйтесь лифтом,
выйдите из транспорта на 1-2 остановки
раньше и пройдите пешком.





ДВИГАЙСЯ!
РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

**Контроль самочувствия
во время физической нагрузки.**

Боли в сердце, головокружение и выраженная одышка – признаки чрезмерной нагрузки. Это может привести к инфаркту или инсульту.

Необходимо прекратить нагрузку. Если через 5 минут состояние не улучшилось, обратитесь к врачу.





ДВИГАЙСЯ!
РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

Регулярная физическая активность
снижает риск развития артериальной
гипертонии, инсульта и инфаркта,
сахарного диабета, остеопороза.





ДВИГАЙСЯ!
РАДУЙСЯ! ЖИВИ!

Главное – начать двигаться!

Даже небольшая физическая активность
лучше, чем полное ее отсутствие.

