

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО НУЖНО КАЖДОМУ!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



С приходом современных технологий, мы всё реже занимаемся спортом.

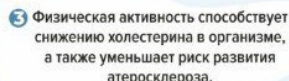
ПОЧЕМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?



1 Занятия спортом помогает держать организм в тонусе, профилактирует многие заболевания, в том числе сердечно - сосудистые, онкологические, остеопороз.



2 Аэробная физическая нагрузка препятствует развитию артериальной гипертонии, а у пациентов с артериальной гипертонией снижается давление.



3 Физическая активность способствует снижению холестерина в организме, а также уменьшает риск развития атеросклероза.

4 Благодаря физической активности нормализуется масса тела.



5 Физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.



6 Регулярная физическая нагрузка уменьшает риск развития рака толстого кишечника и молочной железы.



7 Ежедневное занятие физкультурой повышает настроение, дает заряд бодрости, способствует улучшению здоровья, нормализует сон.



Рекомендации Всемирной организации здравоохранения:

- Для поддержания здоровья сердечно – сосудистой системы необходимо заниматься умеренной аэробной физической нагрузкой 150-300 мин в неделю, или нагрузкой высокой интенсивности 75-150 мин в неделю.
- Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю, при отсутствии противопоказаний.
- Взрослым следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), вместо проведения времени в малоподвижном состоянии, также приносит пользу для здоровья.
- В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Ваш лечащий врач подберет Вам оптимальный режим физической нагрузки.

С приходом современных технологий мы все реже занимаемся спортом.
Почему нужно заниматься физической культурой?

Занятия спортом помогают держать организм в тонусе, служат профилактикой заболеваний

Аэробная нагрузка препятствует развитию артериальной гипертонии

Физическая активность способствует снижению холестерина

Нормализуется масса тела

Снижается риск развития сахарного диабета 2 типа

Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочных желез

Повышается настроение, поднимается заряд бодрости