



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:

- АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ;
- ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА;
- ИНФАРКТА МИОКАРДА;
- САХАРНОГО ДИАБЕТА;
- ИНСУЛЬТА;
- ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЛУЧШИТ НАСТРОЕНИЕ, СНИЗИТ ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ, ПОВЫСИТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС, САМООЦЕНКУ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.



ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина»



14 - 20
АВГУСТА

НЕДЕЛЯ
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
АКТИВНЫХ
ВИДОВ
СПОРТА

ПОМНИТЕ,
НЕБОЛЬШАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
НАГРУЗКА ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ЕЕ ПОЛНОЕ
ОТСУТСТВИЕ!

