



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:

- Ишемической болезни сердца на 30%
- Сахарного диабета II типа на 27%
- Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%

14 - 20 АВГУСТА НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний



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



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели
- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю