



Главный внештатный специалист по медицинской профилактике департамента здравоохранения министерства здравоохранения Тульской области

Владимир Кулагин

## ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

- Двигайтесь как можно больше
- Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком
- Проходите часть пути на работу или с работы пешком (рекомендовано делать 10 000 шагов в день)
- Меньше времени проводите за телевизором и компьютером
- Три раза в день потратьте по 10 минут на простые физические упражнения
- Чаще бывайте на свежем воздухе

Физическая активность улучшит настроение, снизит тревожность, поможет справиться с депрессивными состояниями, повысит жизненный тонус, самооценку и качество жизни.

