

Двигайтесь больше, проживете дольше!



Рекомендации для увеличения физической активности.

- Найдите кого-то для совместных занятий. Другой человек часто является хорошим стимулом и делает физическую активность привлекательнее.
- Выбирайте занятие, которое Вам нравится. Это может быть любой вид физической активности: танцы, прогулки, езда на велосипеде, плавание, выгуливание собаки, пешие экскурсии.

Самой доступной, оптимальной и простой формой физической активности, которая помогает сохранить здоровье, является ежедневная ходьба в быстром темпе в течение получаса.

- Во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху, играйте с детьми в игры, работайте на приусадебном участке.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Двигайтесь больше, проживете дольше!



- Включайте простые упражнения в свой распорядок дня, например, обязательную прогулку или утреннюю гимнастику.
- Выходите из транспорта на 1–2 остановки раньше нужной, чтобы пройти это расстояние пешком. По возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором.
- Если у Вас сидячая работа, старайтесь в течение рабочего дня делать 3–5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и ходите по комнате, коридору или выполняйте легкую зарядку.
- Занимаясь домашними делами, выполняйте задачи в более интенсивном темпе. Двигайтесь при просмотре телевизора или во время разговора по телефону.
- Увеличивайте физическую активность постепенно, начиная с малых нагрузок. Важно, чтобы занятия были регулярными, длительностью не менее 10 минут.

