



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

КАК СТАТЬ

АКТИВНЕЕ





# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ **ДЕЛАЙТЕ  
ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ**



▶ **ЗАПИШИТЕСЬ  
В СПОРТЗАЛ ИЛИ БАССЕЙН**

▶ **ПАРКУЙТЕ МАШИНУ  
ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМА  
ИЛИ МЕСТА РАБОТЫ**





# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛИФТ -  
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛЕСТНИЦЕЙ

▶ ГУЛЯЙТЕ ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ РАБОТЫ,  
А ЕЩЕ ЛУЧШЕ - ПЕРЕД СНОМ

▶ ВЫХОДНЫЕ СТАРАЙТЕСЬ  
ПРОВОДИТЬ АКТИВНО:  
ВЫЕЗЖАЙТЕ  
НА ПРИРОДУ,  
МНОГО ГУЛЯЙТЕ





# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ УСТРАИВАЙТЕ  
НЕСКОЛЬКО МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ

▶ НАЙДИТЕ АКТИВНОЕ  
УВЛЕЧЕНИЕ.  
Это может быть  
катание на велосипеде,  
настольный теннис,  
бадминтон, просто бег.  
Еще лучше, если своим  
увлечением вы  
будете заниматься  
всей семьей!





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

# 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%**

