



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

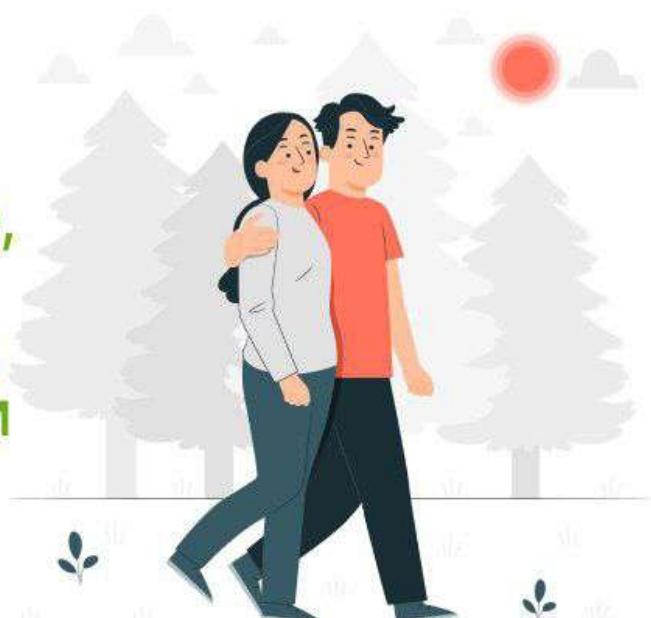




С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- ▶ 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%**

