В России стартовала Неделя продвижения активного образа жизни 9-15  
января!  
  
Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.  
  
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности.  
  
В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно сосудистой системы.  
  
Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.  
  
У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.  
Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.  
Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения.  
Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

