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.

