

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ!

Регулярная физическая активность

- является профилактикой многих болезней: сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- способствует улучшению психического здоровья;
- облегчает течение депрессии и тревоги;
- улучшает настроение, заряжает энергией;
- ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ НОВЫХ ЗНАКОМСТВ.



Что вы можете сделать для своего здоровья?

1. Ежедневно в течение дня поднимайтесь по лестнице вместо пользования лифтом.
2. Добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на пару остановок раньше, чтобы пройти оставшийся путь пешком.
3. Занимайтесь хозяйством: активная уборка, садовые работы, мелкий ремонт.
4. Не сидите на месте в течение всего обеденного перерыва, прогуляйтесь.
5. Паркуйтесь подальше. Если вы едете на работу или по делам, специально оставьте свой автомобиль подальше.
6. После каждого часа работы старайтесь делать 3-5 минутные перерывы. Не ленитесь встать со своего рабочего места и пройтись по комнате или коридору, сделать гимнастику.
7. На выходных предпочитайте активные виды отдыха, в том числе на открытом воздухе.

*Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать **30 минут** среди повседневных дел и посвятить их физической активности для улучшения здоровья.*

Лучший способ быть более активным – найти занятия, которые придутся вам по душе, и сделать их частью повседневной жизни. Это могут быть танцы, прогулки, садоводство, йога, катание на велосипеде, лыжах, коньках, игра в футбол.

