

Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье и улучшает качество жизни.

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но также снижает риск развития многих заболеваний: диабета II типа, гипертонии, ожирения.

**Даже 30 минут в день физической активности способствуют:**

- Снижению риска инфаркта;
- Снижению и нормализации веса;
- Снижению содержания холестерина в крови;
- Снижению риска развития диабета II типа;
- Снижению риска развития некоторых видов рака;
- Снижению риска развития гипертонии;
- Укреплению костной ткани, снижению риска развития остеопороза и переломов;
- Улучшению координации и снижению риска падений;
- Сокращению сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях;
- Улучшению общего самочувствия;
- Нормализации сна.

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон и даже облегчает течение депрессии. Кстати, подобрать подходящую программу здорового питания в соответствии с вашим уровнем физической активности можно в новом сервисе «4 сезона – тарелка здорового человека».

Цель – 30 минут физической активности в день

Физическая активность будет оказывать положительно е воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности. Согласно научным исследованиям достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным – это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Помните, что заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать. Можно быть физически активным, не занимаясь спортом.

### **Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?**

- Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем или общественным транспортом;
- Выходите на одну-две остановки раньше и идите оставшуюся часть пути пешком;
- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта (хотя бы несколько этажей);
- Активно играйте с детьми и домашними животными;
- Слушайте любимую музыку и танцуйте дома;
- По выходным устраивайте длительные прогулки с семьей или друзьями;

### **Начать никогда не поздно**

Исследования показывают, что значительную пользу для здоровья можно получить уже после двух-трех месяцев регулярных упражнений.

Важно! Перед началом занятий в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом. **Особенно если:**

- Вы старше 45 лет;
- После физической нагрузки у вас возникает боль в груди или одышка;
- Вы часто падаете в обморок или у вас сильное головокружение;
- Вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем.

Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые

могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски.

Больше двигайтесь, меньше сидите – каждый день!