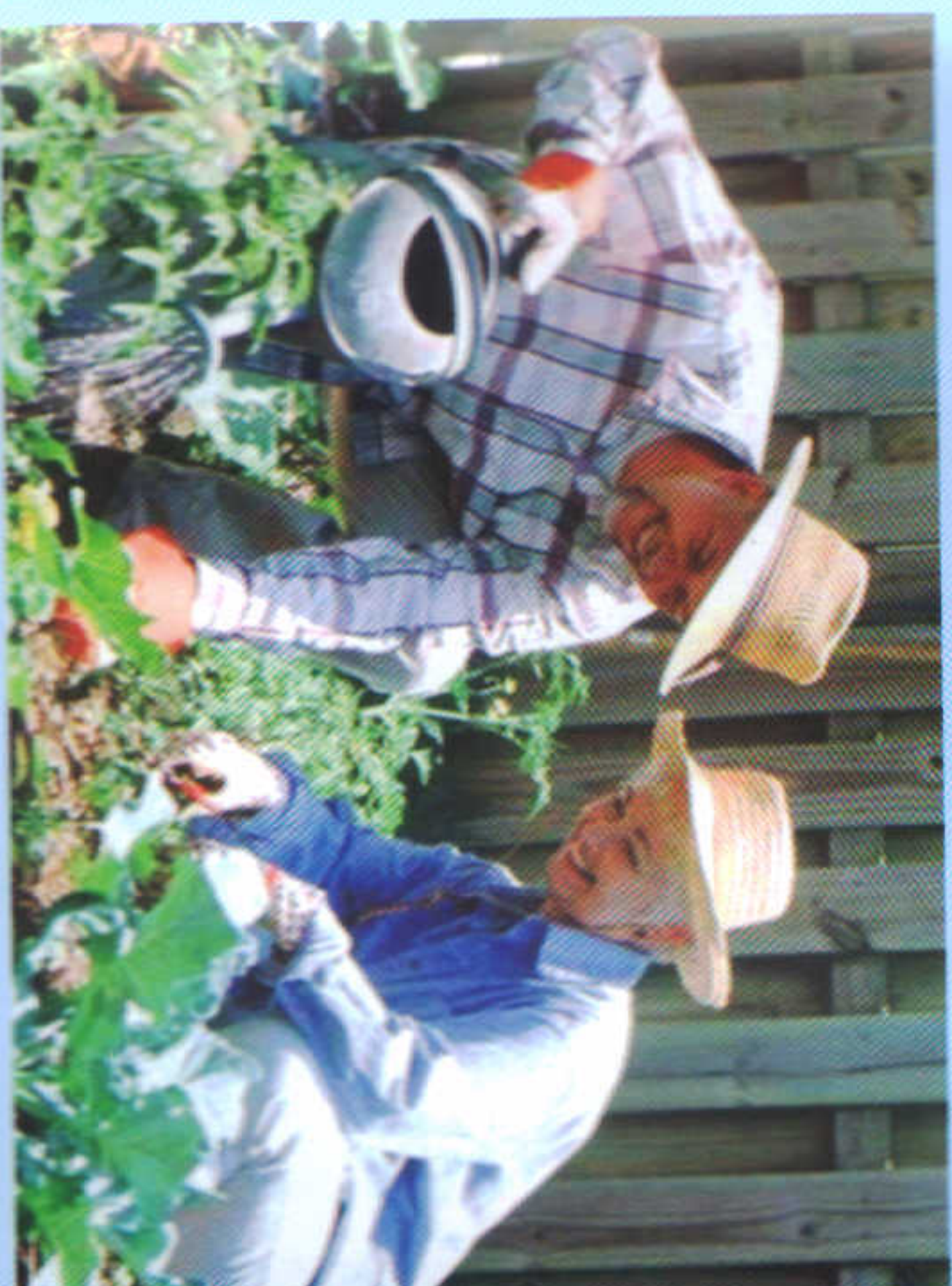


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ



- перед началом занятия рекомендуется проконсультироваться у врача
- начинайте физические упражнения в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья
- учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, подвижные игры, аэробика и т.д.)
- проводите занятия в любое время - утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы («сова» или «жаворонок»)
- продолжительность занятий в среднем 30 минут в день
- приступайте к занятиям спустя час после еды
- занятия должны быть регулярными - 5 раз в неделю

Как повысить повседневную физическую активность?



- ежедневно ходите пешком 1-2 остановки до работы и с работы
- поднимайтесь по лестнице, не пользуйтесь лифтом, занимайтесь физическим трудом на приусадебном участке, равномерно распределяя нагрузку в течение дня
- на работе периодически делайте перерывы на 5 минут для гимнастики или ходьбы
- устраивайте вечерние прогулки перед сном, занимайтесь с детьми активными играми



**НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО НЕ МОЖЕТ
ЗАМЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ!**

ПОМНИ!
Твое здоровье
в твоих руках



ЖИЗНЬ ТРЕБУЕТ ДВИЖЕНИЯ

