

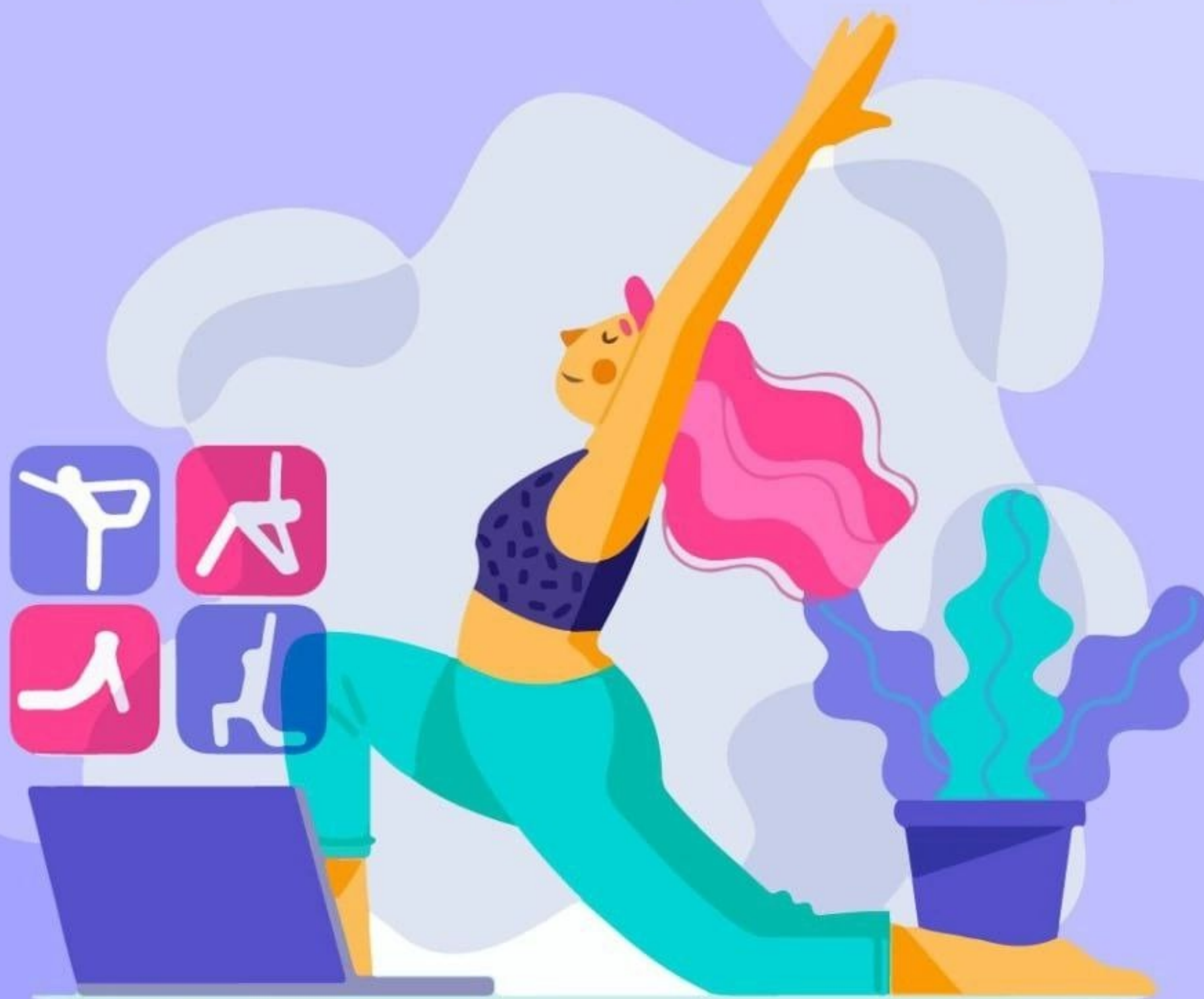


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Движение - основа крепкого здоровья



При сахарном диабете нужна регулярная физическая активность. Выполняйте физические упражнения по 30—60 минут не менее 3 раз в неделю.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Пирамида физической активности



- Сократите пребывание в положении сидя — не более 30 мин.
- Упражнения на силу и гибкость — 2-3 раза в неделю.
- Аэробные упражнения — 3-5 раз в неделю.
- Подъемы и спуски по лестнице, работа по дому, прогулки — каждый день.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия недостаточной физической активности



- Ожирение
- Атрофия мышц
- Патологии сердца и сосудов
- Хрупкость костей
- Психические заболевания



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Если передвигаетесь на машине, паркуйтесь как
можно дальше от магазина.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



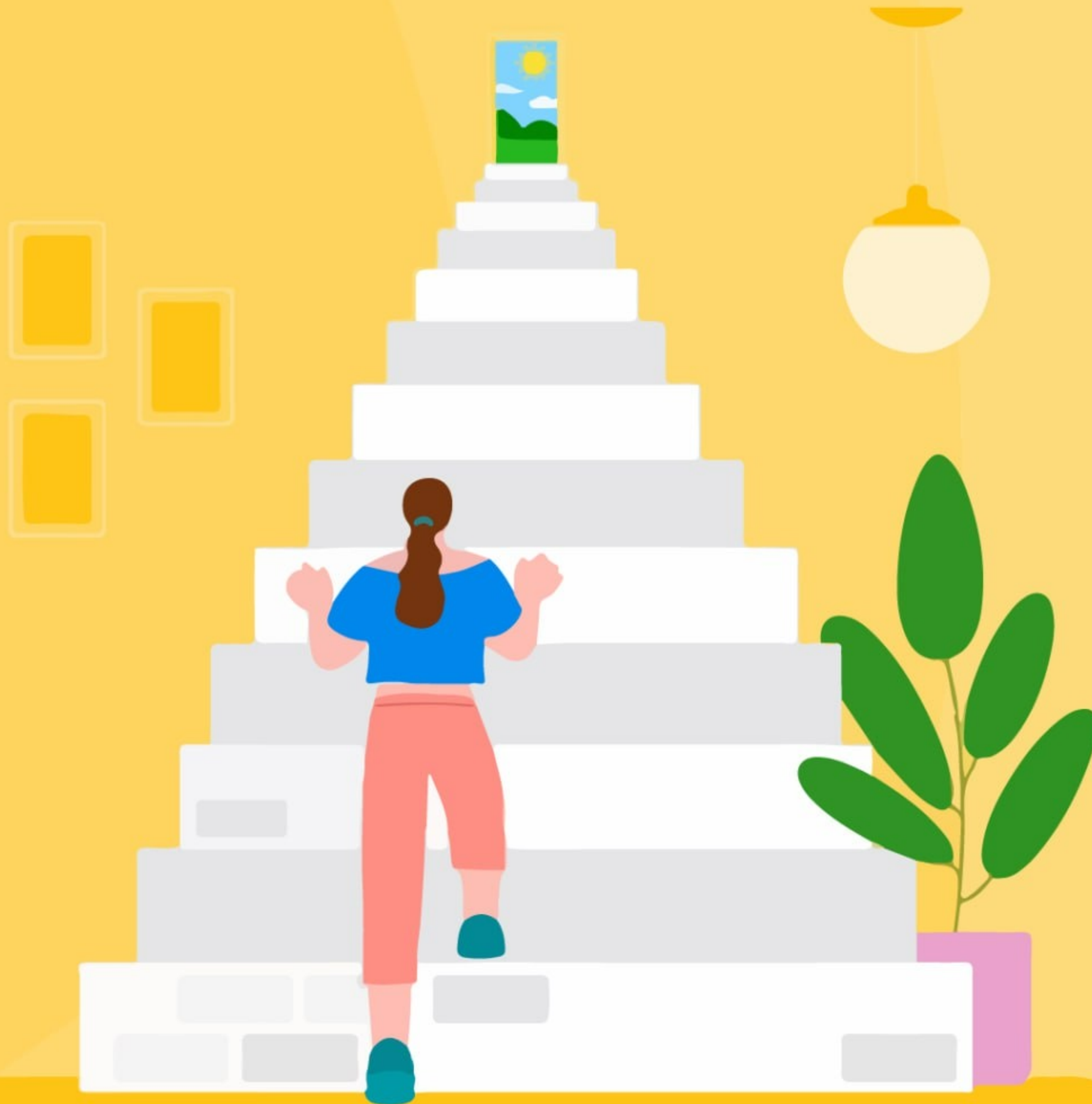
**Делайте перерывы в работе каждый час и
старайтесь больше двигаться.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



По возможности не пользуйтесь лифтом.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Начните ходить минимум 30 минут в день пешком.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

С чего начать?



Добавьте к своим ежедневным делам зарядку.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Движение на любой вкус!



Существуют следующие виды физической активности:

- аэробная нагрузка (ходьба, плавание, танцы);
- анаэробная нагрузка (отжимания, подтягивания);
- нейромоторная нагрузка (йога, пилатес).



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как определить уровень физической активности?



Рассчитайте Вашу максимальную частоту сердечных сокращений: $MЧСС = 220 - \text{возраст}$
При умеренной нагрузке пульс равен 50–70% от МЧСС, при интенсивной – более 70%.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ВОЗ рекомендует:



**150 минут умеренной физической активности
или 75 минут интенсивной физической
активности в неделю.**

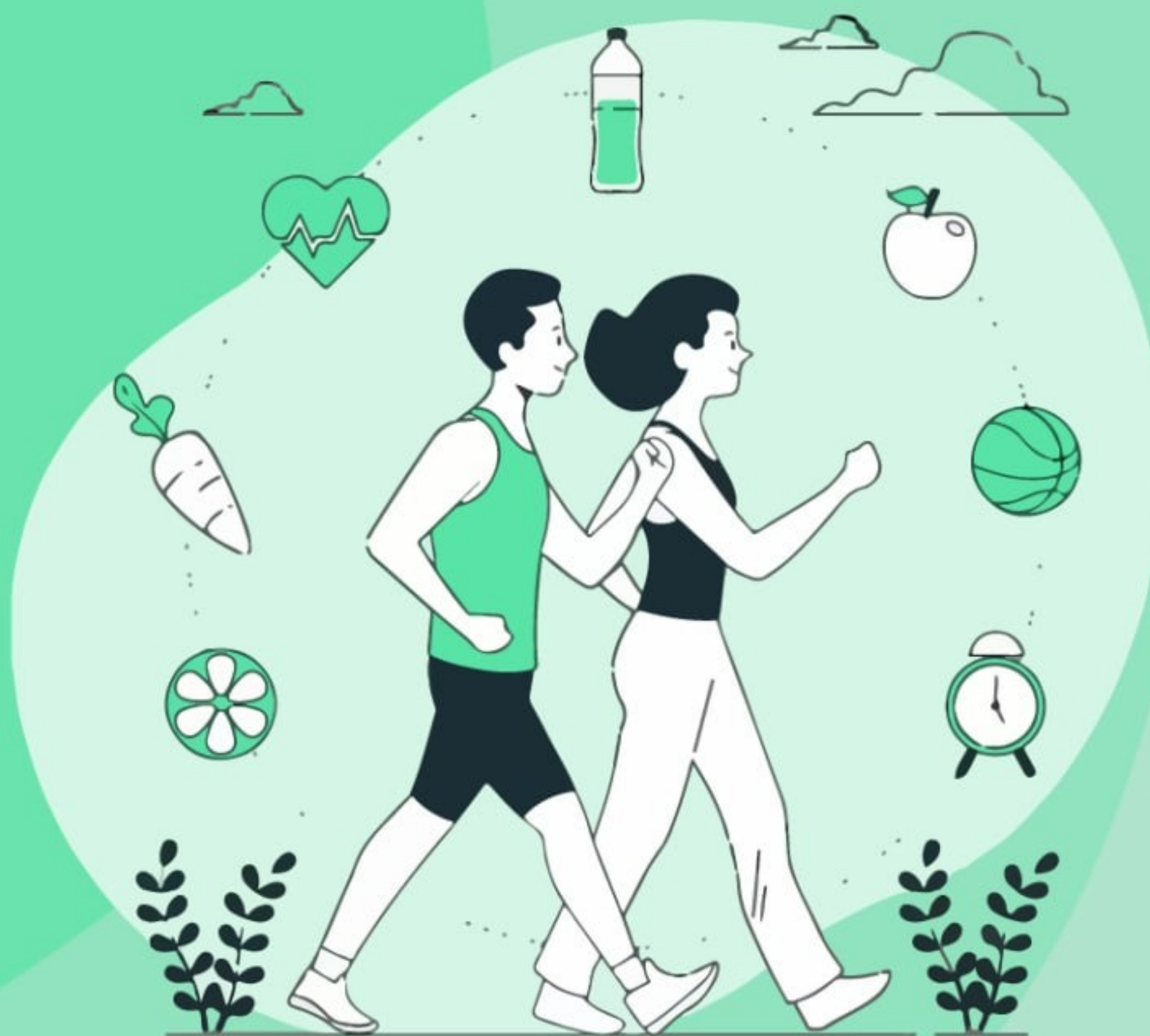


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

6-12 января Неделя продвижения активного образа жизни

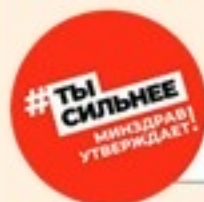


Физическая активность является неотъемлемым
элементом сохранения здоровья и здорового
образа жизни.



Поддерживает вес.





Снижает риск развития ОНКОЛОГИИ.





Укрепляет кости и мышцы.





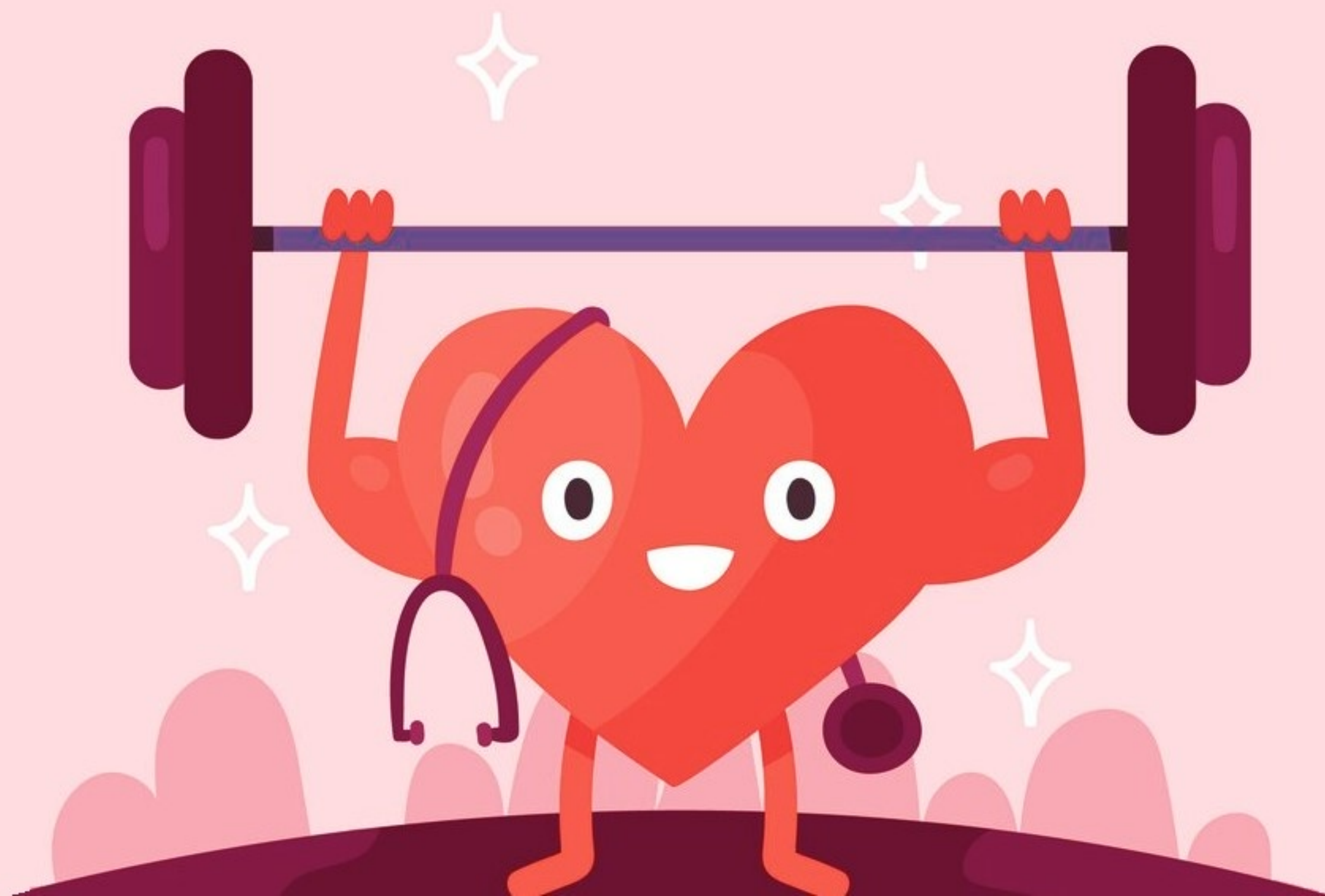
Уменьшает риск развития сахарного диабета.





Чем полезна физическая активность?

- Снижает риск развития инсульта.
- Снижает артериальное давление.
- Уменьшает риск развития болезней сердца.





Придумайте себе вознаграждение.





Делитесь своими достижениями.





Занимайтесь той физической активностью, которая Вам нравится.





Купите фитнес-браслет и установите напоминания о тренировках на телефон.





Как оставаться мотивированным?





Найдите единомышленников.