



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



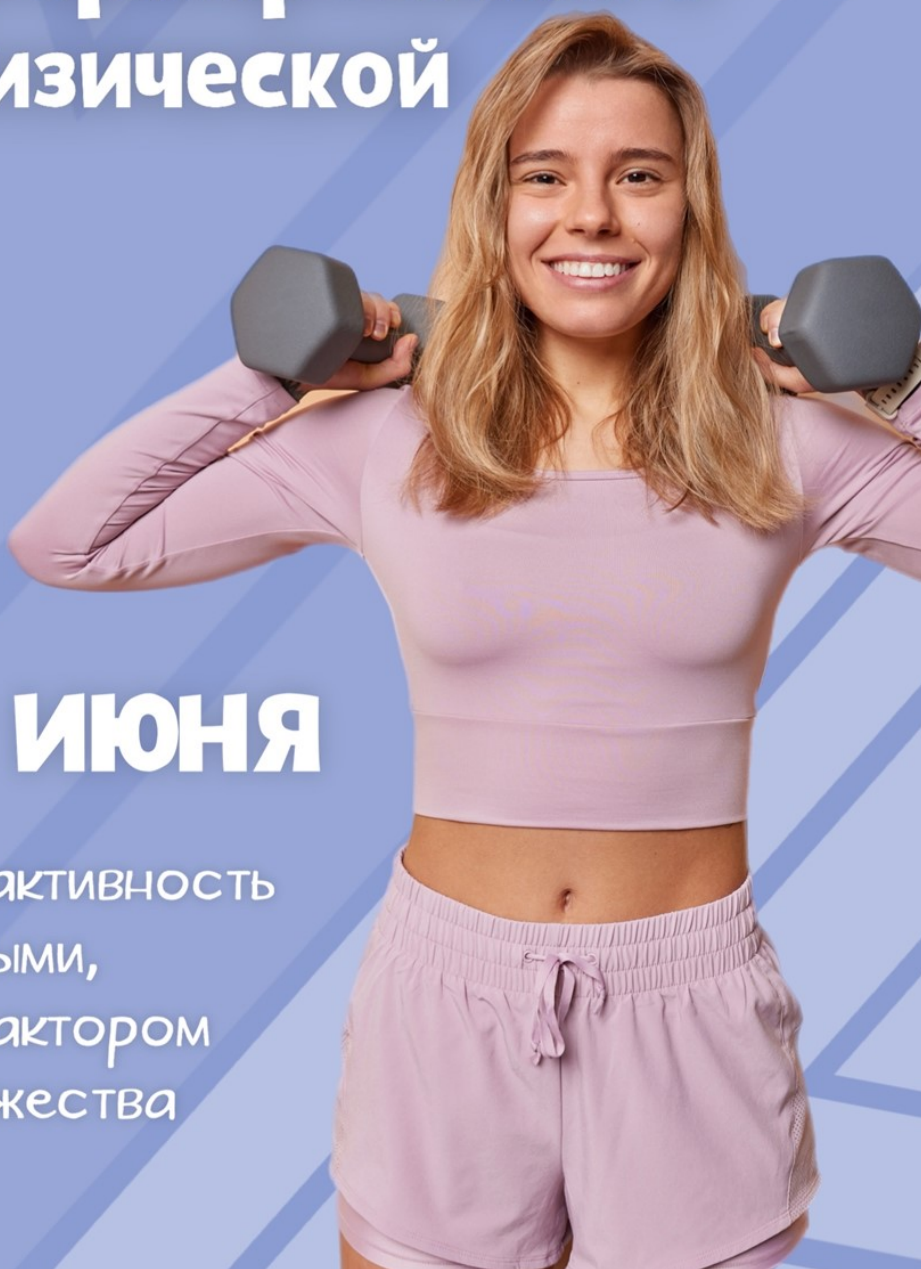
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Неделя информирования о важности физической активности



16–22 ИЮНЯ

Низкая физическая активность
является независимыми,
самостоятельным фактором
риска развития множества
заболеваний.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

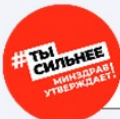


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Недостаток движения: угроза здоровью миллиардов людей

Недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты.





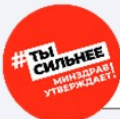
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Низкая физическая активность увеличивает риск развития:





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Ишемической болезни
сердца на **30%**



Сахарного диабета
2 типа на **27%**



Рака толстой кишки и
рака молочной
железы на **21-25%**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как определить **УРОВЕНЬ** физической активности





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ДВИЖЕНИЕ

На любой
вкус





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Аэробная нагрузка



Ходьба



Плавание



Танцы

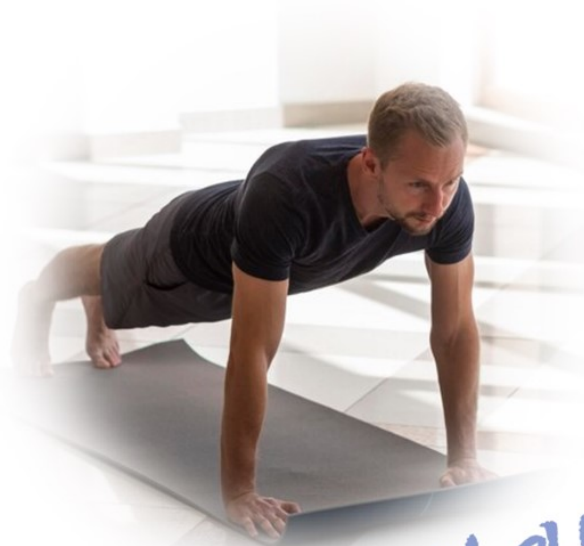


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Анаэробная нагрузка



Отжимания



Подтягивания



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Нейромоторная нагрузка



Йога



Пилатес



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Чем полезна физическая активность?





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1

Снижает риск развития инсульта





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2

Уменьшает риск развития болезней сердца





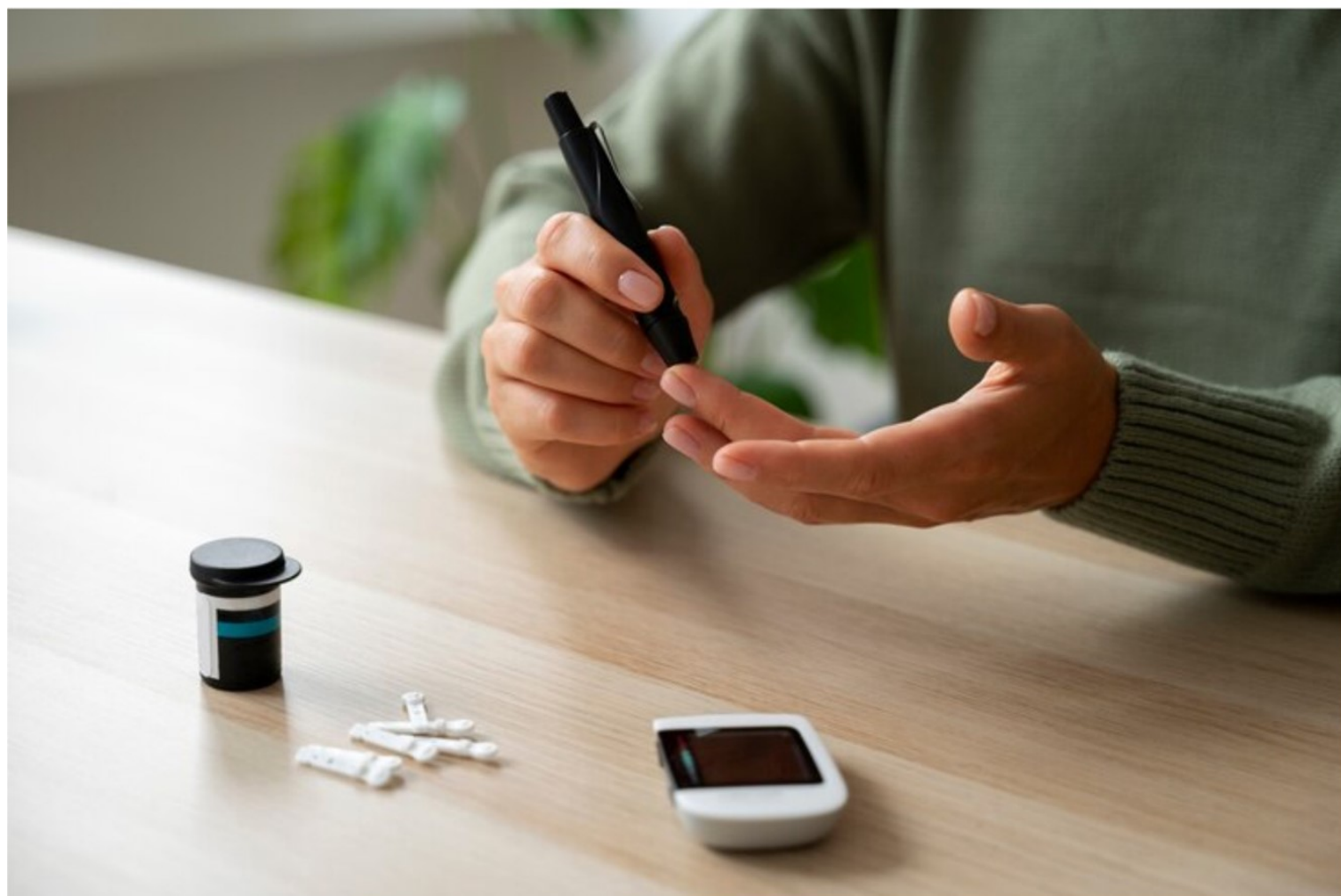
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3

Уменьшает риск развития сахарного диабета





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

4 Снижает артериальное давление





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

Укрепляет КОСТИ И МЫШЦЫ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

6

Снижает риск развития рака





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

7

Поддерживает вес





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

С чего НАЧАТЬ?





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Добавьте к своим
ежедневным делам зарядку**

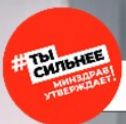


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской практики
Республики Беларусь

**Начните ходить минимум
30 минут в день пешком**



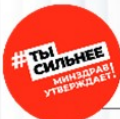
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



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



**Делайте перерывы в работе
каждый час по 3-5 мин и
старайтесь больше двигаться**



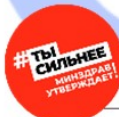
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



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

ПОСЛЕДСТВИЯ Недостаточной Физической активности:



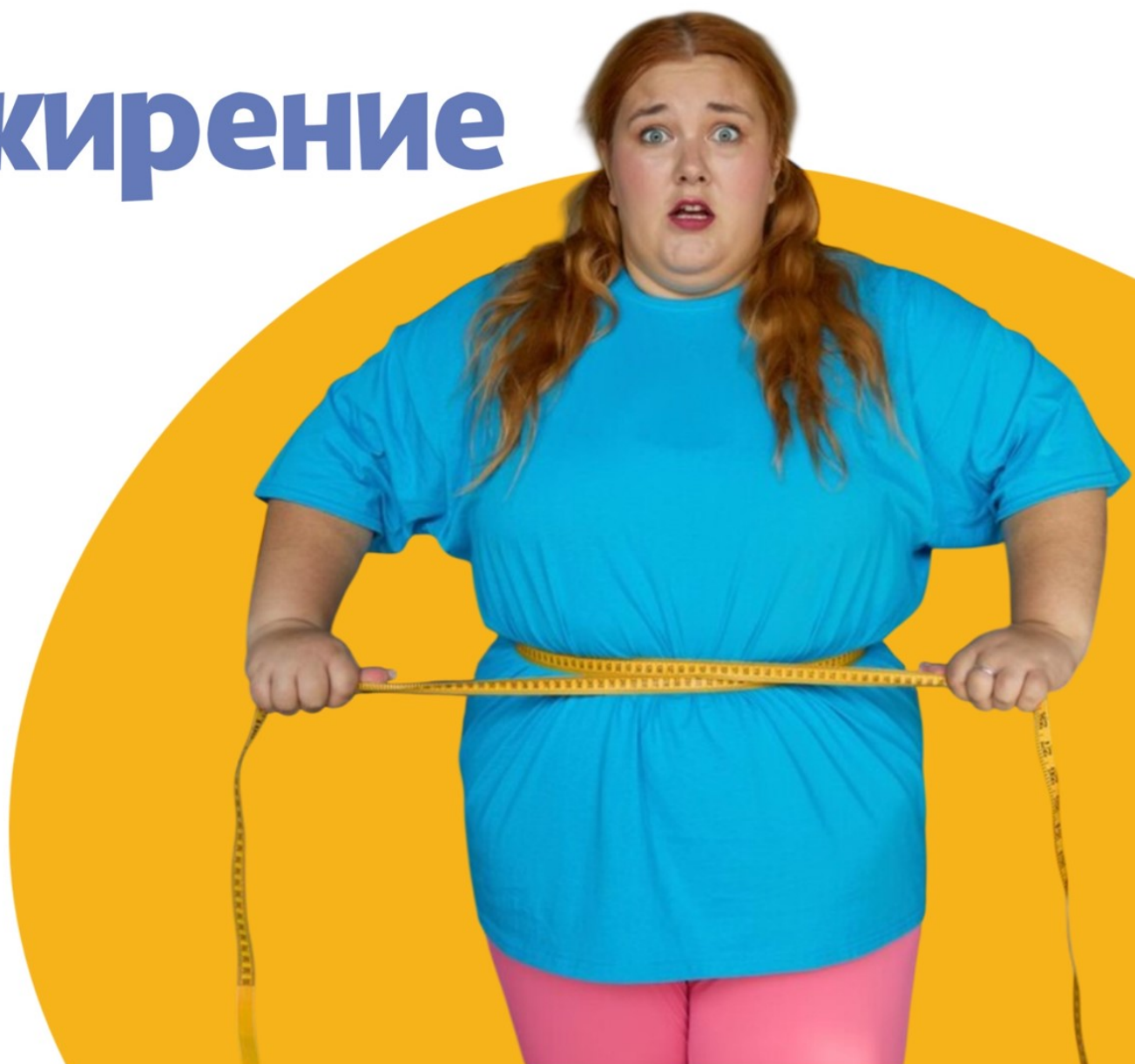


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Ожирение





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Патологии сердца и сосудов





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Психические заболевания





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Хрупкость костей





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как оставаться мотивированным?



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



1 Найдите единомышленников



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



2 Купите шагомер, фитнес-браслет
или установите напоминания о
тренировках на телефон



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



3

Занимайтесь той физической активностью, которая вам нравится



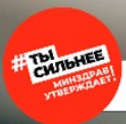
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



4 Делитесь своими достижениями



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**5 Придумайте себе
вознаграждение**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Физическая активность – основа лечения сахарного диабета

После регулярных физических нагрузок:



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Улучшается самочувствие



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Снижается уровень
глюкозы в крови**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Масса тела приходит в
норму**