



ШАГ К ЗДОРОВЬЮ: НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНОГО СПОРТА

Регулярная физическая активность — это простой и доступный способ продлить жизнь, сохранить ясность ума и отличное настроение.

ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ АКТИВНЫМ?

- **Сердце и сосуды:** укрепляет сердечную мышцу и нормализует давление.
- **Обмен веществ:** помогает контролировать вес, уровень глюкозы и холестерина в крови.
- **Мозг и нервная система:** улучшает память, снимает стресс и защищает от выгорания.

5 ПРОСТЫХ ШАГОВ К АКТИВНОЙ ЖИЗНИ:

1. **Ходите пешком.** Замените лифт лестницей, а пару остановок транспорта — прогулкой.
2. **Делайте паузы.** Разминайтесь каждые 30–40 минут при сидячей работе.
3. **Ищите радость в движении.** Выбирайте то, что вам по душе: танцы, йогу, бассейн или ролики.
4. **Укрепляйте мышцы.** Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю.
5. **Начинайте с малого.** Постепенно увеличивайте нагрузку и не забывайте хвалить себя за результаты!

СКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ В НЕДЕЛЮ?

- **150–300 минут** — умеренная активность (*быстрая ходьба, спокойная езда на велосипеде*)
- **или 75–150 минут** — интенсивная нагрузка (*бег, плавание, активные спорт-игры*)

