



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЫЙ И АКТИВНЫЙ
или УСТАЛЫЙ И БОЛЬНОЙ -
каким хотите быть Вы?





РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:



помогает существенно
улучшить показатели здоровья



способствует снижению риска
развития многих заболеваний



нормализует массу тела



способствует внешней
привлекательности
и уверенности в себе



КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

- ✔ больше ходите пешком - выбирайте повседневные пешие маршруты
- ✔ выходите из общественного транспорта на 1-2 остановки раньше
- ✔ отдавайте предпочтение лестничным маршам и реже пользуйтесь лифтом
- ✔ не пренебрегайте короткой разминкой в течение рабочего дня
- ✔ гуляйте перед сном
- ✔ занимайтесь спортом в удовольствие



ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

“

МИФ №1

ВОЗРАСТ УЖЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ
ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

”



**Никогда не поздно начать!
Физическая активность поможет вам
сохранить молодость.**

**Для людей зрелого возраста цель занятий –
не «дальше, выше, быстрее»,
а профилактика заболеваний и укрепление здоровья.**

**Если вы все-таки сомневаетесь в своих
физических возможностях – проконсультируйтесь
со своим лечащим врачом.**



“

МИФ №2

**У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС И НЕТ ДОЛЖНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

”



**Для занятий физической активностью
не обязательно быть
подготовленным спортсменом.
Умеренные нагрузки направлены
на поддержание здоровья.**

**Достаточно лишь подобрать вид занятий,
который принесет вам не только пользу,
но и удовольствие. Кроме того,
физическая активность в сочетании
с рациональным питанием поможет убрать
лишние килограммы и лучше выглядеть.**



“

МИФ №3**НА УЛИЦЕ ПЛОХАЯ ПОГОДА И ВООБЩЕ...**

”



**Вы вполне можете заниматься дома.
Крутите обруч,
приобретите велотренажер
или скакалку,
а еще можно затеять генеральную уборку.**