**О пользе физической активности**



Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но также снижает риск развития многих заболеваний: диабета 2 типа, гипертонии, ожирения.

Даже 30 минут в день физической активности способствуют:

* снижению риска инфаркта;
* снижению и нормализации веса;
* снижению содержания холестерина в крови;
* снижению риска развития диабета 2 типа;
* снижению риска развития некоторых видов рака;
* снижению риска развития гипертонии;
* укреплению костной ткани, снижению риска развития остеопороза и переломов;
* улучшению координации и снижению риска падений;
* сокращению сроков выздоровления и реабилитации при болезни;
* улучшению общего самочувствия;
* нормализации сна.