

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ

Регулярная физическая активность снижает риск:

- Артериальной гипертонии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Онкологических заболеваний
- Избыточной массы тела
- Депрессии
- Преждевременной смерти



30 минут в день - минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы

Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут



Главные принципы физических тренировок:

- Регулярность
- Адекватность
- Постепенность

