



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ **ДЕЛАЙТЕ
ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ**



▶ **ЗАПИШИТЕСЬ
В СПОРТЗАЛ ИЛИ БАССЕЙН**

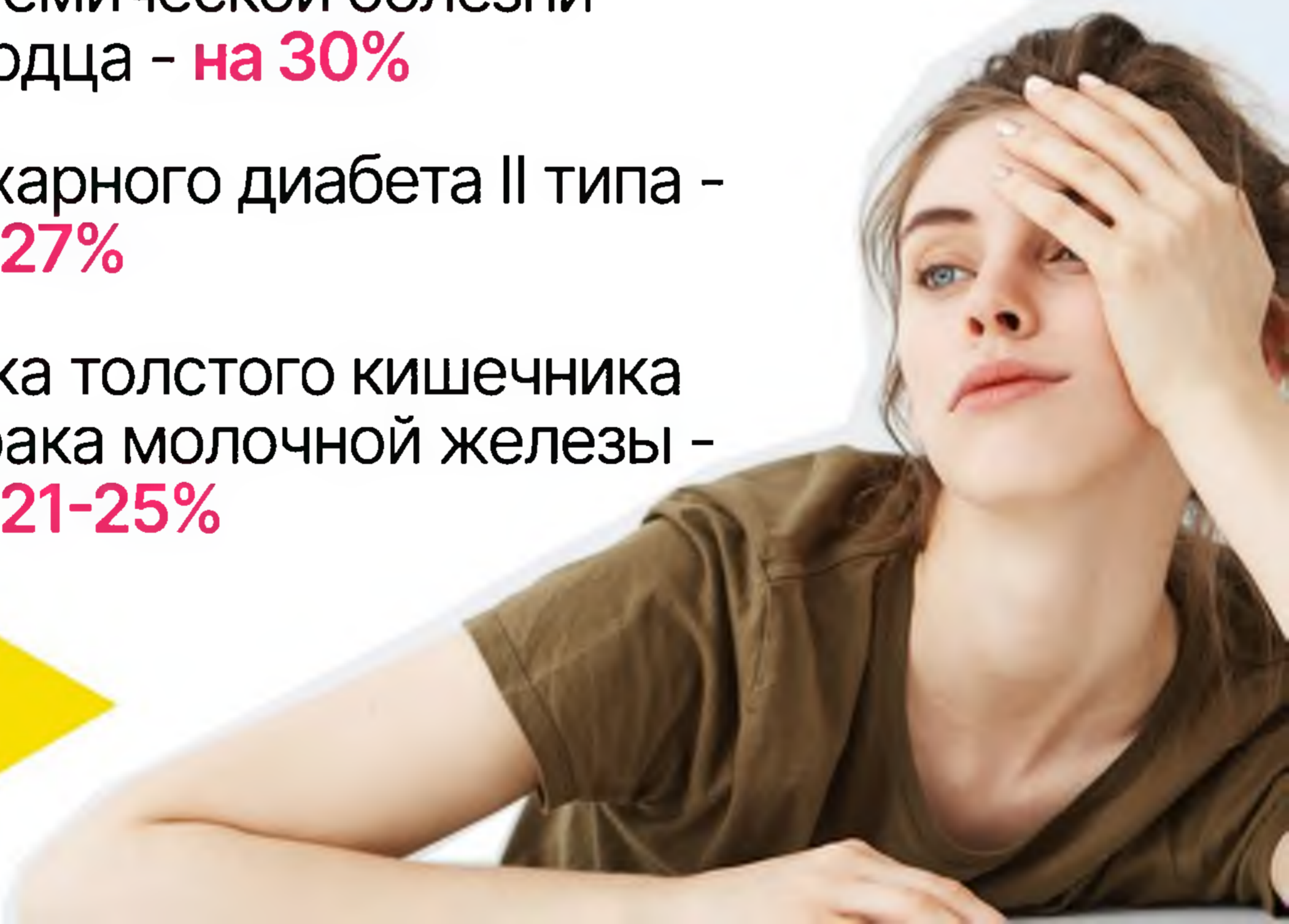
▶ **ПАРКУЙТЕ МАШИНУ
ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМА
ИЛИ МЕСТА РАБОТЫ**





НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:

- ▶ ишемической болезни сердца - **на 30%**
- ▶ сахарного диабета II типа - **на 27%**
- ▶ рака толстого кишечника и рака молочной железы - **на 21-25%**





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛИФТ -
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛЕСТНИЦЕЙ

▶ ГУЛЯЙТЕ ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ РАБОТЫ,
А ЕЩЕ ЛУЧШЕ - ПЕРЕД СНОМ

▶ ВЫХОДНЫЕ СТАРАЙТЕСЬ
ПРОВОДИТЬ АКТИВНО:
ВЫЕЗЖАЙТЕ
НА ПРИРОДУ,
МНОГО ГУЛЯЙТЕ





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ УСТРАИВАЙТЕ
НЕСКОЛЬКО МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

▶ НАЙДИТЕ АКТИВНОЕ
УВЛЕЧЕНИЕ.
Это может быть
катание на велосипеде,
настольный теннис,
бадминтон, просто бег.
Еще лучше, если своим
увлечением вы
будете заниматься
всей семьей!

