



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ, А ЖИЗНЬ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ!





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

- Возникает слабость и дряблость мышц
- Сердечная мышца быстро устает при нагрузке
- Разрастается недейственная жировая и соединительной ткань



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



- **Понижается умственная и физическая работоспособность**
- **Появляется быстрая утомляемость**
- **Снижаются защитные силы организма**

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК

- Сердечно-сосудистых заболеваний
(ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии)
- Расстройства дыхания
(хронической обструктивной болезни легких)
- Нарушения обмена веществ
(ожирения, подагры)
- Заболеваний сосудов
(атеросклероза, формирования тромбов)



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**ИЗБЕГАЙТЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!
ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ**

**Минимум 150–300 минут умеренной физической
активности или минимум 75–150 минут
интенсивной физической активности или
эквивалентной комбинации в течение недели.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».

