



Гиподинамия – один из основных факторов риска хронических и неинфекционных заболеваний.

Большинство современных людей мало передвигаются пешком, предпочитая личный и общественный автотранспорт, лифты. Сидят на работе в офисах, свободное время проводят за компьютером или смартфоном.

Последствия такого малоподвижного образа жизни весьма серьезны:

- излишний вес
- атеросклероз
- артериальная гипертензия
- ишемическая болезнь сердца
- инсульт
- сахарный диабет
- депрессия
- остеохондроз
- рак кишечника

Для профилактики гиподинамии рекомендуем:

- Не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю: ходьба, бег, фитнес, плавание, катание на велосипеде, танцы, подвижные игры.
- Больше ходите пешком, гуляйте на свежем воздухе, поднимайтесь по лестнице вместо лифта.
- Делайте разминку каждый час сидячей работы.
- Ходите во время телефонных разговоров
- Во время просмотра телевизора выполняйте физические упражнения.

Помните слова Аристотеля: **"Движение - это жизнь, а жизнь - движение!"**