

Неделю с 6 по 12 января Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделям продвижения активного образа жизни. Активный образ жизни – это залог крепкого здоровья. Физическая активность продлевает жизнь.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы.

Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти.

У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.

Повышение уровня физической активности сокращает риск депрессии и является профилактикой старения.

Как начать заниматься физической активностью?

Начните с простого:

- Делайте зарядку. 10-минутная зарядка поможет взбодриться и настроит на активный день.
- Ходите пешком. Можно походить по рабочему кабинету. По дороге на работу не доезжайте хотя бы одну остановку, а пройдите пешком.
- Поднимайтесь по лестнице. Подъём тренирует сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.
- Используйте в магазине корзину вместо тележки. Так вы сожжёте больше калорий и устроите тренировку для верхнего плечевого пояса.
- Паркуйте машину подальше, чтобы пройтись.
- Играйте в подвижные игры, если у вас есть дети. Если есть собака, активно с ней играйте.