



О низкой физической активности



**Низкая физическая активность
является фактором риска развития
заболеваний**

Увеличивается риск развития:

- Ишемической болезни сердца **на 30%**
- Сахарного диабета II типа **на 27%**
- Рака толстого кишечника и рака молочной железы **на 21-25%**



Необходимо хотя бы 3 раза в неделю
40-45 минут посвящать любому виду
физической активности



Это может быть обычная ходьба,
плавание, лёгкий бег, работы
в саду, велосипед, быстрые танцы
или занятия в спортзале