

Физическая активность продлевает жизнь.
Благодаря достаточной физической
активности снижается смертность от всех
причин.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

75 минут

интенсивной
физической
активности в неделю

или

не менее 150 минут

умеренной
физической
активности в неделю



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



У людей с низкой физической активностью
выше риск развития заболеваний и смерти.

на 21%
увеличивается вероятность
развития рака молочной железы

на 33%
выше риск ранней смертности

*по сравнению с теми, кто уделяет достаточно
времени физической активности*



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

