

Пресс-релиз

Неделя информирования о важности физической активности

(8.06.2026 г. –14.06. 2026 г.)



Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

- Болезней сердечно-сосудистой системы
- Сахарного диабета II типа
- Онкологических заболеваний

С целью профилактики гиподинамии необходимо соблюдать следующие правила:

1. Ежедневно выполнять утреннюю зарядку в течение 30 минут;
2. Совершать вечернюю прогулку в течение 20 минут;
3. Больше ходить пешком — стремиться к показателю 10 000 шагов в сутки;
4. Отказаться от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание);
5. Заниматься физическим трудом на свежем воздухе;

6. Совершать утренние пробежки;
7. Заниматься в спортивных залах, секциях и бассейнах;
8. Включить в рацион питания как можно больше фруктов, овощей, увеличить объем потребляемой жидкости.