

БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

› Для того, чтобы физическая активность приносила ощутимую пользу для здоровья, следует уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физически активной деятельностью средней и высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.

› Рекомендуется использовать различные виды аэробных и силовых физических упражнений. Также могут быть полезными дополнительные легкие упражнения на растяжку.



Не менее

150

МИНУТ
в неделю

занятия физически активной
деятельностью средней
интенсивности с аэробной
нагрузкой



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность
малоподвижных периодов

