

БЫТЬ АКТИВНЫМ – ВЫБОР КАЖДОГО!



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

до
5
МЛН

случаев смертей в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически

более
80
%

подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ – ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

5 ИДЕЙ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА НА 100 ККАЛ



Яйцо вареное (вкрутую), небольшой огурец



Йогурт – 130 г (баночка), клубника (свежая или замороженная) – 40 г (3-5 штук)



Курага – 15 г (~3 штуки), миндаль – 10 г (~6-7 орешков)



Банан – 60 г (~половина банана), фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)



Кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)



РАСХОД ККАЛ ЗА 30 МИН



350
ккал
Подъем по лестнице



200
ккал
Танцы под любимую музыку



151
ккал
Зарядка



109
ккал
Пешая прогулка



100
ккал
Уборка дома

