

# КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** – это важнейшая составляющая нашей жизни. Она включает занятия спортом, активные игры, ходьбу, работу по дому и в саду, танцы и многое другое. Чем больше и активнее вы двигаетесь, тем больше пользы. Совсем не обязательно равняться на спортсменов и ставить рекорды.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕДЕТ К РАЗВИТИЮ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК



артериальная  
гипертония



ожирение



атеросклероз



стенокардия



инфаркт  
миокарда



инсульт



сахарный диабет



остеопороз



рак кишечника

## СКОЛЬКО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ:

- аэробные упражнения (ходьба, бег, баскетбол, велосипед) – не менее 150 мин в неделю
- при высокой интенсивности тренировок – не менее 75 мин в неделю
- минимальное время занятия – 10 мин

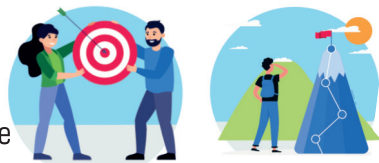


**ЗАНИМАЙТЕСЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ.  
УВЕЛИЧИВАЙТЕ НАГРУЗКИ ПОСТЕПЕННО.**

# КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

## КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ?

- ✓ найдите единомышленников
- ✓ купите шагомер, фитнес-браслет или установите напоминания о тренировках на телефон
- ✓ поставьте четкую, достижимую цель
- ✓ занимайтесь тем, что нравится
- ✓ дайте публичное обещание
- ✓ делитесь своими достижениями в соцсетях
- ✓ придумайте себе вознаграждение (к примеру, после десятой тренировки купите билет в кино)



## ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:



- ✓ если пользуетесь общественным транспортом, выходите на одну остановку раньше
- ✓ ходите в магазин пешком, желательно в быстром темпе
- ✓ если едете на машине, паркуйтесь как можно дальше от магазина
- ✓ ходите во время телефонных разговоров
- ✓ делайте разминку каждый час работы
- ✓ как можно больше ходите в офисе - относите документы лично, не пользуйтесь лифтом,
- ✓ чаще гуляйте
- ✓ когда смотрите телевизор, выполняйте физические упражнения
- ✓ заведите специальное «неудобное» место для зарядки телефона. Вставляйте каждый раз, когда пришло сообщение

