

Неделя информирования о важности физической активности

Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия человеку в любом возрасте необходима ежедневная физическая активность.

Физическая активность - это, любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая ежедневную физическую активность на работе, а также в свободное время - ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, танцы и др.

Физическая активность дает чувство бодрости, жизнерадостности, улучшает настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы.

Регулярная физическая активность существенно улучшает здоровье человека, снижая риск развития ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета 2 типа на 27%, рака толстой кишки на 25%, рака молочной железы на 21-25% и других опасных для жизни заболеваний.

Для профилактики хронических неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, танцы и др.

Для достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

- по возможности больше ходить пешком;
- заниматься утренней гимнастикой;
- начать регулярные занятия каким-либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег);
- заниматься физическим трудом (работа на даче);
- играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и др.).

Активный образ жизни – залог здоровья человека на долгие годы. Сделайте физическую активность частью вашего повседневного образа жизни. Никогда не поздно начать заниматься физической активностью.

Будьте здоровы!