

Движение-ЖИЗНЬ!

Регулярная физическая активность

- является профилактикой многих болезней: сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- способствует улучшению психического здоровья;
- облегчает течение депрессии и тревоги;
- улучшает настроение, заряжает энергией;
- это возможность для новых знакомств.



Что вы можете сделать для своего здоровья?

1. Ежедневно в течение дня поднимайтесь по лестнице вместо пользования лифтом.

2. Добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на пару остановок раньше, чтобы пройти оставшийся путь пешком.

Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать 30 минут среди повседневных дел и посвятить их физической активности для улучшения здоровья.

3. Занимайтесь хозяйством: активная уборка, садовые работы, мелкий ремонт.

4. Не сидите на месте в течение всего обеденного перерыва, прогуляйтесь.

5. Паркуйтесь подальше. Если вы едете на работу или по делам, специально оставьте свой автомобиль подальше.

6. После каждого часа работы старайтесь делать 3-5 минутные перерывы. Не ленитесь встать со своего рабочего места и пройти по комнате или коридору, сделать гимнастику.

7. На выходных предпочитайте активные виды отдыха, в том числе на открытом воздухе.



Лучший способ быть более активным – найти занятия, которые придутся вам по душе, и сделать их частью повседневной жизни. Это могут быть танцы, прогулки, садоводство, йога, катание на велосипеде, лыжах, коньках, игра в футбол.