

КАКОВА РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА?

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным;
- существенно улучшает его здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

Как можно повысить повседневную физическую активность?

Ежедневно 1-2 остановки до работы и с работы ходите пешком;

- поднимайтесь по лестнице, не пользуясь лифтом;
- занимайтесь физическим трудом на приусадебном участке,

равномерно распределяя нагрузку в течение дня;

- на работе периодически делайте перерывы на 5 минут для гимнастики или ходьбы;
- устраивайте вечерние прогулки перед сном;
- занимайтесь с детьми активными играми.