



ЗДОРОВЫЙ И АКТИВНЫЙ  
или УСТАЛЫЙ И БОЛЬНОЙ -  
каким хотите быть Вы?



## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:



помогает существенно  
улучшить показатели здоровья



способствует снижению риска  
развития многих заболеваний









нормализует массу тела



способствует внешней  
привлекательности  
и уверенности в себе



# КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

-  больше ходите пешком - выбирайте повседневные пешие маршруты
-  выходите из общественного транспорта на 1-2 остановки раньше
-  отдавайте предпочтение лестничным маршам и реже пользуйтесь лифтом
-  не пренебрегайте короткой разминкой в течение рабочего дня
-  гуляйте перед сном
-  занимайтесь спортом в удовольствие



# ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

“

## МИФ №1

ВОЗРАСТ УЖЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ  
ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

”



**Никогда не поздно начать!**  
Физическая активность поможет вам  
сохранить молодость.

Для людей зрелого возраста цель занятий –  
не «дальше, выше, быстрее»,  
а профилактика заболеваний и укрепление здоровья.

Если вы все-таки сомневаетесь в своих  
физических возможностях – проконсультируйтесь  
со своим лечащим врачом.



“

## МИФ №2

У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС И НЕТ ДОЛЖНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

”



Для занятий физической активностью  
не обязательно быть  
подготовленным спортсменом.

Умеренные нагрузки направлены  
на поддержание здоровья.

Достаточно лишь подобрать вид занятий,  
который принесет вам не только пользу,  
но и удовольствие. Кроме того,  
физическая активность в сочетании  
с рациональным питанием поможет убрать  
лишние килограммы и лучше выглядеть.



“

## МИФ №3

НА УЛИЦЕ ПЛОХАЯ ПОГОДА И ВООБЩЕ...

”



**Вы вполне можете заниматься дома.  
Крутите обруч,  
приобретите велотренажер  
или скакалку,  
а еще можно затеять генеральную уборку.**



Для того, чтобы ваше здоровье  
было еще крепче,  
ежегодно проходите  
профилактические  
медицинские осмотры  
и диспансеризацию.  
Ваше здоровье в ваших руках!

