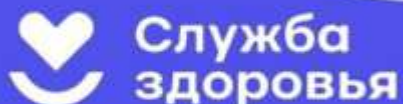


8-14 января – Неделя продвижения активного образа жизни

# НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Началась Всероссийская неделя продвижения активного образа жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.

Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой патологического старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. Многие пытаются сразу после праздников взять себя в руки – сесть на диету, нагрузить тренировками, перевыполнить план на работе. Но мы не рекомендуем так делать. Начинайте с простых и легких дел, постепенно переходя к более сложным. Это касается и работы, и обычной жизни. Как можно чаще бывайте на улице, гуляйте на свежем воздухе. Такие прогулки не только дарят массу положительных эмоций, но и укрепляют здоровье. Замените лифт на лестницу, идите на улицу в обеденный перерыв, если есть возможность, откажитесь от транспорта. Обычная ходьба - это прекрасная тренировка для организма на свежем воздухе. Не у всех есть возможность посещать фитнес-центры, да и не всем это показано.

Адекватная физическая активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Здоровое старение - это дар, который дается человеку за его разумное поведение. ЗОЖ снижает смертность населения на 34 %, так не работает ни один лекарственный препарат.

**2024 год объявлен годом семьи. Здоровье, как и честь, берегут смолоду. Активный образ жизни должен стать нормой жизни с детства, любой ребенок увидит этот положительный пример в семье, наблюдая за родителями и представителями старшего поколения.**