



# БУДЬ АКТИВЕН!

УДЕЛЯЙ ЗАНЯТИЯМ УМЕРЕННОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ



МИНУТ  
В ДЕНЬ

## ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ:



- снижается риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета II типа
- снижается общий холестерин в крови и риск развития атеросклероза
- улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела
- улучшается настроение, проходит стресс и усталость

ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ЕЖЕДНЕВНО



30 МИНУТ  
В ДЕНЬ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ  
НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

## НАЧАТЬ ПРОСТО!

- ходите пешком
- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице
- гуляйте с детьми
- ездите на велосипеде

