



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

КАК СТАТЬ

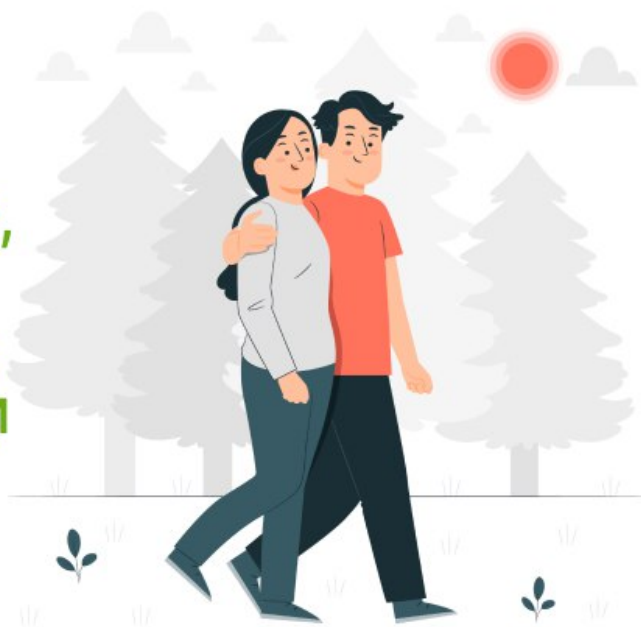
АКТИВНЕЕ





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- ▶ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ УСТРАИВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ▶ НАЙДИТЕ АКТИВНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ.
Это может быть катание на велосипеде, настольный теннис, бадминтон, просто бег. Еще лучше, если своим увлечением вы будете заниматься всей семьей!





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ **ДЕЛАЙТЕ
ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ**



▶ **ЗАПИШИТЕСЬ
В СПОРТЗАЛ ИЛИ БАССЕЙН**

▶ **ПАРКУЙТЕ МАШИНУ
ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМА
ИЛИ МЕСТА РАБОТЫ**





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛИФТ -
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛЕСТНИЦЕЙ

▶ ГУЛЯЙТЕ ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ РАБОТЫ,
А ЕЩЕ ЛУЧШЕ - ПЕРЕД СНОМ

▶ ВЫХОДНЫЕ СТАРАЙТЕСЬ
ПРОВОДИТЬ АКТИВНО:
ВЫЕЗЖАЙТЕ
НА ПРИРОДУ,
МНОГО ГУЛЯЙТЕ





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:

- ▶ ишемической болезни сердца - **на 30%**
- ▶ сахарного диабета II типа - **на 27%**
- ▶ рака толстого кишечника и рака молочной железы - **на 21-25%**

