19-25 июня - неделя информирования о важности физической активности

19.06.2023

Средняя физическая нагрузка современного человека уменьшилась почти в 50 раз. Малоподвижный, сидячий образ жизни способствует развитию гиподинамии (снижению двигательной активности) – основной причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Несоответствие количества и калорийности потребляемой пищи с расходом энергии приводит к дисбалансу с последующим возникновением предпосылок к появлению избыточного веса тела и ожирения, являющихся факторами риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
Физическая активность жизненно необходима каждому из нас не только для хорошего самочувствия. Доказано, что регулярные занятия снижают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета второго типа, а также уменьшают симптомы тревожности и депрессии, улучшают мыслительную деятельность.

Ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему и поднимает настроение. Старайтесь ходить больше при любом удобном случае.

Зарядка не требует много времени и длится не более 10-15 минут, а разминка на рабочем месте не займет более 5 минут. Это придаст вам бодрость и силы, позволит более эффективно выполнять умственные задачи.

Подвижные игры хороши в любом возрасте; это может быть вашим хобби или способом приятно провести время с семьей.

Будьте физически активными!

Адрес страницы: http://bv.mos.ru/presscenter/news-district/detail/11658614.html

---