1.

Челябинская область присоединилась к Неделе информирования о важности физической активности

Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:

«Физическая активность – это самый мощный инструмент для укрепления иммунитета. Регулярные тренировки помогут бороться с вирусами и болезнями, снизить стресс, улучшить сон и общую физическую форму. И я подчеркну, что возраста, в котором физическую активность нужно прекращать, не существует. Она должна сопровождать человека на протяжении всей жизни. Это лучшая профилактика заболеваний сердца, сосудов, суставов».

#профилактика74 #служба\_здоровья

2.

* «Каждый раз, когда я вижу взрослого человека на велосипеде, я больше не отчаиваюсь за будущее человечества».

Герберт Г. Уэллс

Катание на велосипеде:

Укрепляет организм в целом;
Предотвращает разрушение суставов;
Позволяет снизить вес.

 Подробнее о влиянии катания на велосипеде на организм и правилах безопасной езды — в карточках 

#профилактика74 #служба\_здоровья\

3.

* Ученые говорят, что счастье напрямую зависит от физической активности. Среди людей, которые занимаются спортом несколько раз в год, счастливыми себя ощущают лишь 54%. А среди тех, кто тренируется два-три раза в неделю, счастлив 81%!

Врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Данил Абубакиров:

«Действительно, от физической активности зависит психическое состояние. Регулярные тренировки улучшают нашу эмоциональную устойчивость, снижают уровень агрессии и помогают справляться с негативными эмоциями».

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

#профилактика74 #служба\_здоровья

4.

Некогда заниматься спортом?

Поверьте: повысить физическую активность вам не помешает даже самый забитый график.

#профилактика74 #служба\_здоровья

5.

* «Если вы потеряли веру в человеческую природу, просто выйдите и посмотрите, как бегут марафон»

Катрин Швитцер

Начать заниматься спортом, например бегом, может быть очень непросто. Но даже если вам удалось замотивировать себя на тренировки, этого тоже может быть недостаточно.

Чек-лист по подготовке к занятиям – в наших карточках

#профилактика74 #служба\_здоровья

6.

Взрослые люди должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю.

#профилактика74 #служба\_здоровья

7.

Физически активным можно быть в любом возрасте.

Физическая активность снижает риск развития опасных заболеваний.

Движение оказывает многостороннее омолаживающее действие на организм.

[#профилактика74](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B074) [#служба\_здоровья](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F)