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)