



ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

1 Уделяйте не менее **2.5** часов в неделю физической активности средней интенсивности.

2 Включите в свой распорядок ежедневные пешие прогулки или пробежки.

3 Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором – больше двигайтесь!



4 Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, бассейн или тренажерный зал).

5 Ежедневно делайте утреннюю зарядку.

17%
ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
В РОССИИ ВЕДУТ
МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

6 МЛН.
ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ
ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
ГИПОДИНАМИИ
ЕЖЕГОДНО

Тридцать
вместе
с нами!

