



Аксубаевская ЦРБ совместно с Министерством здравоохранения Российской Федерации участвует в проведении Недели информирования о важности физической активности.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

К сожалению, сегодня многие из нас двигаются всё меньше. Практически каждый четвёртый взрослый испытывает дефицит физической нагрузки. Комфортный быт — онлайн-покупки, удалённая работа, стриминговые сервисы — снижает нашу активность. Но тело требует движения!

ПОЛЬЗА РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- ◆ защита от сердечно-сосудистых заболеваний;
- ◆ профилактика лишнего веса и диабета второго типа;
- ◆ снижение уровня тревоги и улучшение настроения;
- ◆ повышение продуктивности мозга и концентрации внимания;
- ◆ укрепление иммунитета и общего тонуса организма.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПРОСТОЕ: любая двигательная активность лучше, чем её отсутствие!

КАК ДОБАВИТЬ ДВИЖЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ?

БОЛЬШЕ ПЕШИХ ПРОГУЛОК

Ходьба — доступный и безопасный способ быть активнее.

МИНИ-ТРЕНИРОВКИ ГДЕ УГОДНО

Всего 10–15 минут утренней гимнастики или 5-минутная разминка в течение дня зарядят энергией и улучшат работу мозга.

НАПОМИНАНИЕ О РАЗМИНКЕ

- используйте умные гаджеты или фитнес-приложения — они напомнят, что пора размяться;
- если гаджетов нет, заведите таймер на каждый час: прервитесь на 5 минут, пройдитесь, разомните шею и плечи.

АКТИВНЫЙ ДОСУГ

Подвижные развлечения — это весело и полезно!

Выбирайте то, что нравится:

- игра в футбол, баскетбол, бадминтон;
- катание на велосипеде, роликах, самокате;
- прогулки с собакой;
- танцы под любимую музыку;
- игры с детьми или друзьями на свежем воздухе.

ЛОВИТЕ МОМЕНТЫ ДВИЖЕНИЯ

Даже в ожидании можно двигаться:

- пританцовывайте, пока греется чайник;
- переминайтесь с ноги на ногу в очереди;
- прохаживайтесь туда-сюда, пока загружается компьютер.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

- * Начните с малого — выберите 1–2 способа добавить активность в свой день.
- * Фиксируйте прогресс: считайте шаги, записывайте мини-тренировки, отмечайте успехи.

Движение — это жизнь!

Будьте активны, будьте здоровы!