

с 12 по 18 января 2026 года – Неделя продвижения активного образа жизни

Активный образ жизни  
Национальный проект  
Федерального  
государственного  
учреждения

СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
8 800 200 0 200  
ТАКЗДОРОВО.РУ

Кровь застаивается в нижних отделах венозного русла,  
застой провоцирует воспалительный процесс в стенке  
вены и может привести к варикозной болезни и венозной  
недостаточности.  
Первые симптомы – боль, чувство тяжести в ногах к концу дня.

СТРАДАЮТ И СОСУДЫ



Активный образ жизни  
Национальный проект  
Федерального  
государственного  
учреждения

СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
8 800 200 0 200  
ТАКЗДОРОВО.РУ



Те, кто проводит сидя около восьми часов в день,  
рисуют пострадать от межпозвоночных грыж,  
нарушений осанки и других проблем с позвоночником.

ПОЗВОНОЧНИК НЕ РАССЧИТАН  
НА ДЛИТЕЛЬНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

## НЕХВАТКА АКТИВНОСТИ СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАБОТЕ МОЗГА

Развивается слабость, снижается трудоспособность и умственная активность, появляются бессонница и чрезмерная утомляемость, появляется ухудшение памяти и концентрации.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

## Чем опасен для здоровья малоподвижный образ жизни?



### УВЕЛИЧЕНИЕ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Малоподвижный образ жизни связан с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и некоторых видов рака.



## КАЖДЫЙ ШАГ – ШАГ К ЛУЧШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».



### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

