





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






8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU


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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



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

ПОЗВОНОЧНИК НЕ РАССЧИТАН НА ДЛИТЕЛЬНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.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
TAKZDOROVU.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.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КАЖДЫЙ ШАГ – ШАГ К ЛУЧШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ!

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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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.

