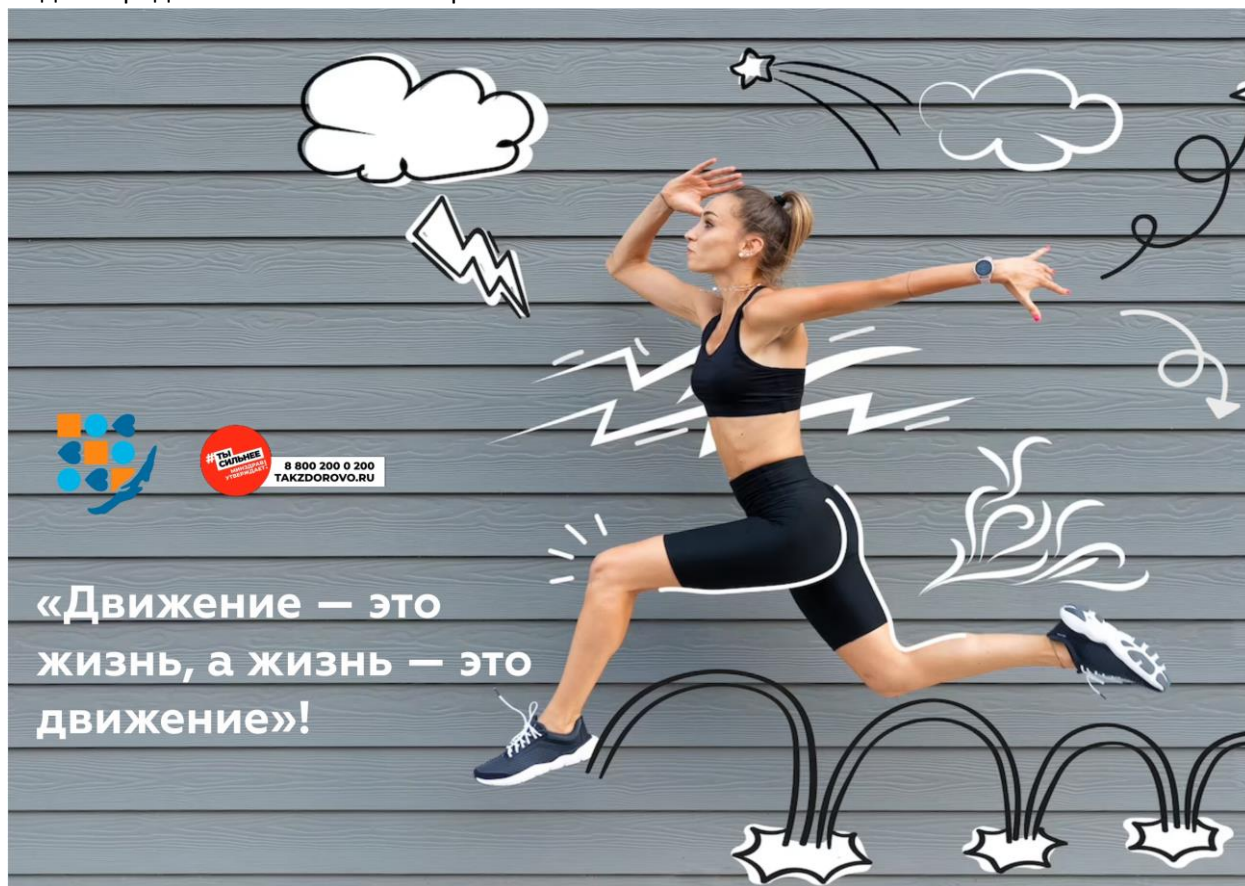




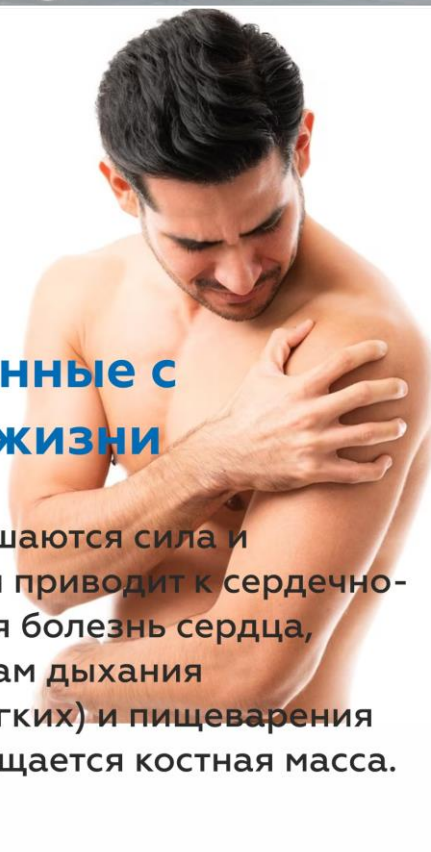
**«Движение — это
жизнь, а жизнь — это
движение»!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни

Мышцы слабеют и атрофируются, уменьшаются сила и выносливость. Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника). Сокращается костная масса.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Страдают и сосуды.

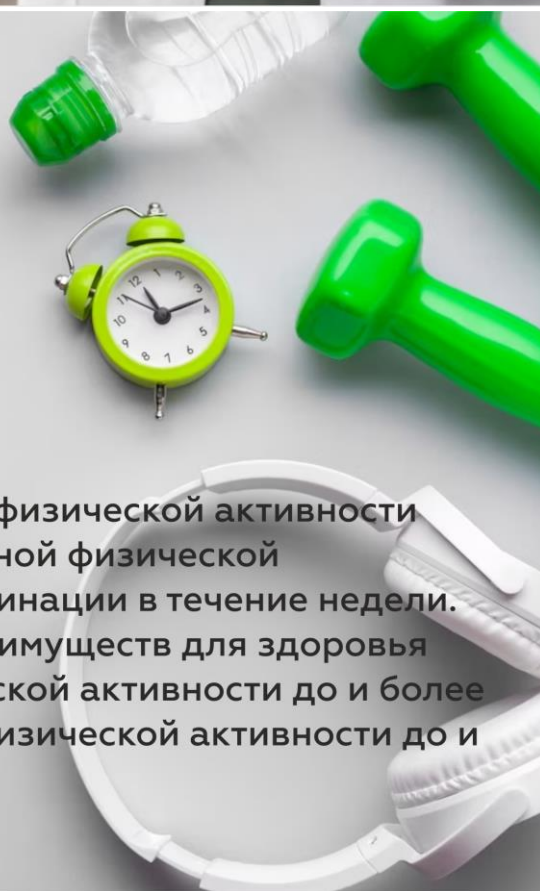
Кровь застаивается в нижних отделах венозного русла, застой провоцирует воспалительный процесс в стенке вены и может привести к варикозной болезни и венозной недостаточности. Первые симптомы – боли, чувство тяжести ног к концу дня.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.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.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Позвоночник не рассчитан на длительное бездействие.

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



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.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом вашей жизни!

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

