



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

КАК СТАТЬ

АКТИВНЕЕ

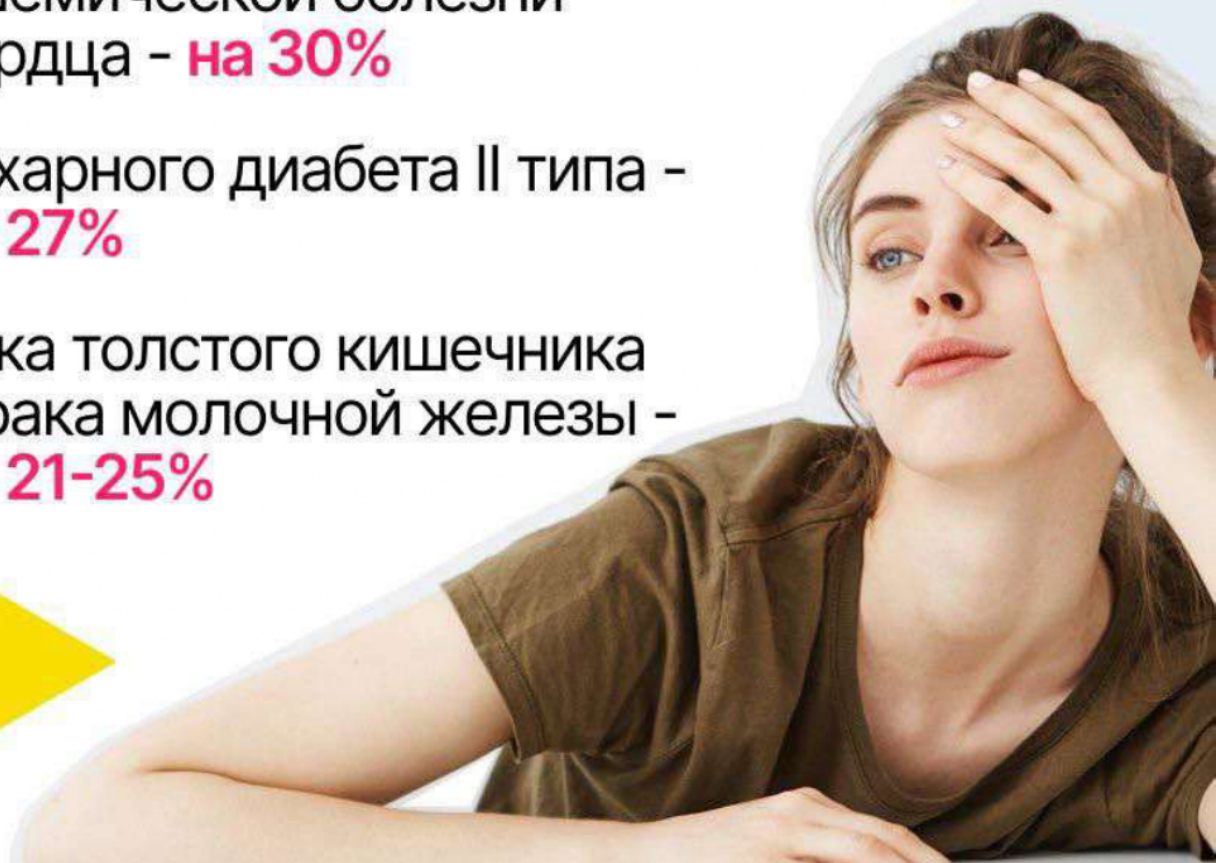




ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:

- ▶ ишемической болезни сердца - **на 30%**
- ▶ сахарного диабета II типа - **на 27%**
- ▶ рака толстого кишечника и рака молочной железы - **на 21-25%**





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- ▶ **В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ УСТРАИВАЙТЕ
НЕСКОЛЬКО МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ**
- ▶ **НАЙДИТЕ АКТИВНОЕ
УВЛЕЧЕНИЕ.**
Это может быть катание на велосипеде, настольный теннис, бадминтон, просто бег. Еще лучше, если своим увлечением вы будете заниматься всей семьей!





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- ▶ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛИФТ -
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛЕСТНИЦЕЙ
- ▶ ГУЛЯЙТЕ ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ РАБОТЫ,
А ЕЩЕ ЛУЧШЕ - ПЕРЕД СНОМ
- ▶ ВЫХОДНЫЕ СТАРАЙТЕСЬ
ПРОВОДИТЬ АКТИВНО:
ВЫЕЗЖАЙТЕ
НА ПРИРОДУ,
МНОГО ГУЛЯЙТЕ





С ЧЕГО НАЧАТЬ?

▶ **ДЕЛАЙТЕ
ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ**



▶ **ЗАПИШИТЕСЬ
В СПОРТЗАЛ ИЛИ БАССЕЙН**

▶ **ПАРКУЙТЕ МАШИНУ
ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМА
ИЛИ МЕСТА РАБОТЫ**

