

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Для поддержания активного образа жизни рекомендуется сочетать **правильное питание, регулярную физическую активность, организацию отдыха и управление стрессом.** Важно учитывать индивидуальные потребности и предпочтения, а также постепенно наращивать интенсивность нагрузок.

ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

Заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю для поддержания хорошего физического здоровья. Можно выбрать:

- прогулки (рекомендуется ходить не менее 30 минут в день);
- езду на велосипеде (улучшает выносливость и помогает укрепить мышцы);
- тренировки в зале (рекомендуется проводить тренировки не менее 2–3 раз в неделю).



Комбинировать различные виды физической активности. Например, сочетать кардиоупражнения (бег или ходьба) с силовыми тренировками и растяжкой.

Прерывать длительные периоды бездействия хотя бы лёгкой физической активностью (например, после 1–2 часов работы за компьютером пройтись по офису).

