

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

– это состояние, когда человек мало двигается, и организму не хватает нагрузки для поддержания здоровья. Это не отдельная болезнь, а важный фактор риска многих хронических заболеваний.



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:



Ишемической болезни сердца



Сахарного диабета 2 типа



Ожирения



Онкологических заболеваний
(рак кишечника, молочной
железы)

ПРИЧИНЫ



Сидячая работа



Отсутствие привычки двигаться



Использование транспорта вместо ходьбы








Чрезмерное увлечение гаджетами





Усталость, стресс, нехватка мотивации

ПРИЗНАКИ НИЗКОЙ АКТИВНОСТИ:

-  Быстрая утомляемость
-  Одышка при небольшой нагрузке
-  Лишний вес
-  Слабость в мышцах
-  Боли в спине и суставах

ЧТО ДЕЛАТЬ:

-  Начать с малого: прогулки 10–15 минут в день, постепенно увеличивать нагрузку
-  Выбрать удобный вид активности (ходьба, плавание, велосипед)

**При хронических заболеваниях –
проконсультироваться с врачом**

КАК ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ (ПОСЛЕДСТВИЯ)



Повышает риск инфаркта и инсульта



Увеличивает вероятность диабета
на 27%



Повышает риск болезней сердца
на 30%



Увеличивает риск некоторых видов рака
на 21–25%




Снижает качество жизни, выносливость
и работоспособность


ПРОФИЛАКТИКА


Двигаться регулярно

Минимум:

 150–300 минут умеренной активности в неделю (ходьба, легкий бег) или 75–150 минут интенсивной нагрузки

Можно комбинировать:

 При возможности – больше 300 минут в неделю для дополнительной пользы

 Если нет времени в будни – активные «спортивные выходные»

Важно:




 Контроль веса, давления, холестерина

 Отказ от курения




 Регулярная диспансеризация

ЧТО ДАЕТ РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?




Для сердца и сосудов:

-  **Снижает** риск инфаркта и инсульта
-  **Помогает** нормализовать давление
-  **Улучшает** кровообращение




Для обмена веществ:

-  **Снижает** риск сахарного диабета 2 типа
-  **Помогает** контролировать вес
-  **Снижает** уровень «плохого» холестерина




Для мышц и костей:

-  **Укрепляет** мышцы
-  **Повышает** выносливость
-  **Делает** кости крепче, снижает риск переломов

Для нервной системы:

-  **Снижает** стресс и тревожность
-  **Улучшает** сон
-  **Повышает** настроение



Для общего самочувствия:

-  **Больше энергии**
в течение дня
-  **Меньше усталости**
-  **Улучшение**
концентрации
и работоспособности







С ЧЕГО НАЧАТЬ?




Начать с малого:

-  **10–15 минут** ходьбы в день
-  Постепенно увеличивать до 30 минут и более

Выбрать то, что нравится:

-  ходьба
-  плавание
-  велосипед
-  легкие домашние упражнения

Добавить активность в повседневную жизнь:

-  ходить пешком вместо транспорта
-  подниматься по лестнице
-  делать разминку в течение дня

**Заниматься регулярно
(лучше немного, но каждый день)**

Ориентир:

150–300 минут умеренной активности в неделю
или **75–150 минут** более интенсивной

**Если есть хронические заболевания –
сначала обсудить нагрузку с врачом**



**Смотрите
видеолекции
и будьте здоровы!**

