

Физическая активность - залог здоровья!



Для поддержания стабильной массы тела и потери веса особо необходимо регулярная физическая активность. Физическая нагрузка также повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень инсулина у людей: страдающих гиперинсулинемией и нормализует артериальное давление. Рекомендуется по крайней мере 30 минут в день регулярной и умеренной физической активности (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы). Это снижает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний на 35-40%.



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы — 30 минут в день



Регулярная физическая активность снижает риск:

- артериальной гипертонии
- рака толстого кишечника
- избыточной массы тела
- рака молочной железы
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- инсульта
- депрессии
- преждевременной смерти

Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут



Главные принципы физических тренировок:

- **регулярность**
- **адекватность**
- **постепенность**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- артериальной гипертензии
- рака толстого кишечника
- избыточной массы тела
- рака молочной железы
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- инсульта
- депрессии
- преждевременной смерти



Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы – 30 минут в день.



Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

РЕГУЛЯРНОСТЬ — АДЕКВАТНОСТЬ — ПОСТЕПЕННОСТЬ

Типодинамия

Гиподинамия – это снижение двигательной активности, приводящее к нарушению функций организма и здоровья в целом.

Основными симптомами гиподинамии являются постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.

Гиподинамия способствует:

- развитию патологии сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты);
- ожирению;
- развитию сахарного диабета 2 типа;
- остеопорозу, остеоартрозу и остеохондрозу;
- развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- возникновению болезней бронхо-легочной системы.

Меры профилактики гиподинамии:

- достаточная физическая активность;
- длительные прогулки на свежем воздухе;
- чередование умственной и физической нагрузки;
- коррекция избыточного веса;
- сбалансированное питание;
- отказ от вредных привычек.



ГИПОДИНАМИЯ

это снижение двигательной активности, приводящей к нарушению функций организма и здоровья в целом.

ОСНОВНЫМИ СИМПТОМАМИ ГИПОДИНАМИИ

являются постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.

ГИПОДИНАМИЯ СПОСОБСТВУЕТ:

- развитию патологии сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты);
- ожирению;
- развитию сахарного диабета 2 типа;
- остеопорозу, остеоартрозу и остеохондрозу;
- развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- возникновению болезней бронхо-легочной системы.



Измени свою жизнь, став более физически активным и здоровым!