

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ



150 минут

УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
В НЕДЕЛЮ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ

или **75** минут
ИНТЕНСИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ
В НЕДЕЛЮ



НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТИ

на **33%** выше риск
ранней смертности
по сравнению с теми,
кто уделяет достаточно
времени физической активности

НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТИ

на **21%** выше риск развития

онкологических заболеваний.

Например, вероятность
развития рака молочной железы

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ СОКРАЩАЕТ РИСК ДЕПРЕССИИ И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ СТАРЕНИЯ



Занятия спортом
бесплатно в Тюмени

ПОДРОБНЕЕ ЗДЕСЬ 



СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивной зарядки в день – и уже через месяц вы приведете свое тело в норму

СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Кардионагрузки помогут укрепить сердечно-сосудистую систему

ЗАВЕСТИ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

Занятия спортом – отличный способ завести новых друзей



ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ

Занятия йогой помогут укрепить мышцы, развить гибкость и обрести гармонию с собой



10

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе помогут укрепить иммунитет



ЗДОРОВЫЙ СОН

После хорошей тренировки гораздо легче уснуть



ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

СНЯТЬ СТРЕСС

Занятия спортом помогут отвлечься от проблем и сбросить напряжение



ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Любая физическая активность заряжает энергией



ПОРАБОТАТЬ НАД ОСАНКОЙ

Занятия плаванием помогут укрепить спину и добиться красивой осанки

ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от токсинов