**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ**

**Физическая активность –  важнейшая составляющая здоровья**

****

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально-значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество  жизни.

  Даже  30 минут в день физической активности открывают  доступ к  следующим  преимуществам.

**ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

* Снижение риска инфаркта
* Снижение и нормализация веса
* Снижение содержания холестерина в крови
* Снижение  риска развития диабета II типа
* Снижение  риска развития некоторых видов рака
* Снижение  риска развития гипертонии
* Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов
* Улучшение координации и снижение риска падений
* Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
* Улучшение самочувствия и настроения
* Нормализация сна

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный   фон, и даже облегчает течение депрессии.

**ЦЕЛЬ: 30 МИНУТ В ДЕНЬ И БОЛЬШЕ**

Физическая активность будет оказывать  положительное воздействие на  состояние здоровья только при  достаточной продолжительности и регулярности.

  Согласно научным исследованиям-достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности.

  Быть физически активным-это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

**МОЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ,**

**НЕ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ**

Как увеличить ежедневную активность, внеся небольшие изменения в распорядок дня?

* Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
* Выходите   на одну- две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
* Поднимайтесь  по лестнице, отказавшись от лифта
* Активно играйте с детьми
* Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому
* Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением!

**ПОМНИТЕ: НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ!**

Исследования показывают, что пожилые люди могут получить  значительную пользу для здоровья  уже после двух-трех месяцев регулярных упражнений.

Важно! Перед началом регулярных занятий, в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом, особенно, если:

* Вы старше 45 лет
* После физической нагрузки  у Вас возникает  боль в груди или одышка
* Вы часто падаете в обморок или у Вас сильное головокружение
* Вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем
* Во время беременности

 Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски.

**ПРАВИЛА КАЖДОГО ДНЯ: ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, СИДИТЕ МЕНЬШЕ!**