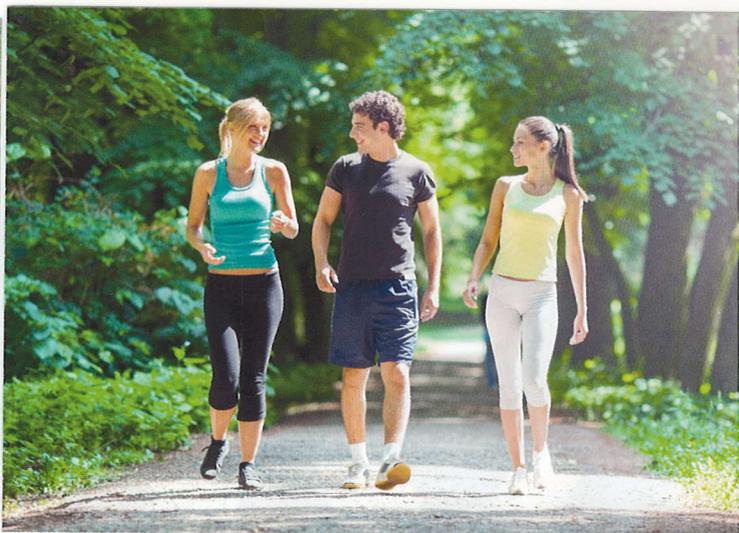




ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЕТ:

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю, или интенсивной физической активностью не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием видов физической активности.



- Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Виды физической активности могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.



- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная физическая активность продолжительностью не менее 45–60 минут.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды физической активности, создающие нагрузки на костную структуру.