ПРЕСС-РЕЛИЗ

(9.01. -15.01.)

Неделя продвижения активного образа жизни

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. − Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности. − В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечнососудистой системы. − Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. − У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. − Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная с ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта. Многие жалуются на нехватку времени, усталость. Но как мы проводим то драгоценное время, которое мы могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лежа на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем… У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе, своему здоровью. Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день. Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями – это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас! Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой выходной или выйти на утреннюю пробежку. Выбор за Вами!