**с 16 июня – 22 июня**

**Неделя информирования о важности физической активности**



- Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

- Низкая ФА увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;

2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;

3. Рака толстой кишки и рака молочной железа на 21-25%.

- Основные рекомендации:

1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;

2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

***Будьте здоровы!***