



ПРОФИЛАКТИКА



ГИПОДИНАМИИ

- 1 Уделяйте не менее **2.5** часов в неделю физической активности средней интенсивности.
- 2 Включите в свой распорядок ежедневные пешие прогулки или пробежки.

- 3 Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором – больше двигайтесь!



- 4 Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, бассейн или тренажерный зал).

- 5 Ежедневно делайте утреннюю зарядку.

6 МЛН.

**ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ
ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
ГИПОДИНАМИИ
ЕЖЕГОДНО**

17%

**ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
В РОССИИ ВЕДУТ
МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



*Продерживайся
30Ж вместе
с нами!*

