

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Оцените уровень своей физической активности

Вид деятельности	нет	<0,5 часа	0,5 - 1 час	1 - 2 часа	>2 часов	Итого
	Баллы					
	0	1	2	3	4	
Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
Занимаюсь физической культурой ежедневно						
Нахожусь в движении на работе						
ИТОГО						



- 0-5 баллов - низкая физическая активность
- 6-9 баллов - средняя физическая активность
- 10 баллов и более - высокая физическая активность

Благодаря регулярной физической активности можно достичь

- Тренированности сердечно-сосудистой системы
- Улучшения функций органов дыхания
- Гибкости
- Увеличение мышечной силы
- Большой выносливости
- Улучшение осанки и фигуры
- Повышения устойчивости к стрессам



Двигаешься больше - живешь дольше

**УЗНАЙ О ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ -
ПРОЙДИ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ
(343) 371-15-45**

Свердловский областной центр медицинской профилактики
г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 8 б, сайт: www.medprofural.ru

5 советов по повышению физической активности



1. Утро начинайте с зарядки
2. Откажитесь, по возможности, от лифта и общественного наземного транспорта
3. На рабочем месте проводите физкультминутки через каждые 1-1,5 часа работы
4. Начните регулярные занятия каким-либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т.д.).
5. Введите традицию вечерней прогулки перед сном.

