

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 19 июня по 25 июня проводятся мероприятия, посвященные «Неделе информирования о важности физической активности».

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

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

- низкая ФА увеличивает риск развития заболеваний:

1. ишемической болезни сердца на 30%;

2. сахарного диабета II типа на 27%;

- рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%;

- **основные рекомендации:** минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!