

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ  
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)  
РЕКОМЕНДУЕТ



**150** минут

УМЕРЕННОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ  
В НЕДЕЛЮ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)  
РЕКОМЕНДУЕТ

или **75** минут  
ИНТЕНСИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ  
В НЕДЕЛЮ



НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА  
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТИ

на **33%** выше риск  
ранней смертности  
по сравнению с теми,  
кто уделяет достаточно  
времени физической активности

НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА  
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТИ

на **21%** выше риск развития  
онкологических заболеваний.  
Например, вероятность  
развития рака молочной железы

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
У ЛЮДЕЙ СОКРАЩАЕТ РИСК ДЕПРЕССИИ  
И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ СТАРЕНИЯ



Занятия спортом  
бесплатно в Тюмени

ПОДРОБНЕЕ ЗДЕСЬ 

