



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Зачем мне заниматься физическими упражнениями?

Было доказано, что упражнения обеспечивают целый ряд преимуществ, в том числе:

- Контроль веса
- Снижение риска возникновения некоторых видов рака
- Снижение кровяного давления и уровня холестерина
- Повышение уровня гемоглобина А1С
- Более крепкий сон
- Снятие стресса; улучшение психического здоровья и настроения

Какие действия считаются упражнениями?

Есть много видов деятельности, считающихся упражнениями, которые вы можете выполнять прямо из дома или на работе. Важно выбрать то, что вам нравится, чтобы у вас было больше шансов придерживаться вашего выбора.

- Пешие прогулки
- Работа в саду
- Растяжка и йога
- Поднятие тяжестей

Дополнительные способы увеличить уровень активности:

Эти простые советы помогут увеличить активность в течение дня.

- Паркуйтесь подальше, чтобы пройти пешком больше
- Всегда делайте выбор в пользу лестницы, а не лифта или эскалатора.
- Встаньте и подвигайтесь во время телерекламы
- Уборка в доме (стирка, мытье посуды, вытирание пыли, подметание пола)

Сколько физической активности мне нужно?

Количество необходимых упражнений зависит от вашей цели. Перед началом новой программы упражнений обязательно поговорите с вашим врачом. Более подробную информацию можно найти в таблице ниже.

ЦЕЛЬ	ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ
Поддержание общего состояния здоровья	150 минут (или 30 минут 5 раз в неделю) активности умеренной интенсивности
Снижение кровяного давления и уровня холестерина	40 минут активности умеренной или высокой интенсивности 3-4 раза в неделю

Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации (heart.org).