

## ОТ СЛОВ К ДЕЛУ – ШАГАЙ СМЕЛО!



ОТ СЛОВ К ДЕЛУ - ШАГАЙ СМЕЛО  
ПРИСОЕДИНИТЕСЬ

Всемирная организация здравоохранения с 2019 года разворачивает глобальное движение «От слов к делу – шагай смело» для укрепления здоровья, повышения уровней физической активности, как одного из компонентов здорового образа жизни.

Для делегатов Всемирной ассамблеи здравоохранения, сотрудников учреждений ООН и для граждан в поддержку здорового образа жизни проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия под этим лозунгом.

Напоминаем, что занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни.

**Физическая активность** (не менее 30 минут ежедневно) является верным средством борьбы с развитием избыточной массы тела. Отлично подойдет спортивная ходьба, бег, медленная езда на велосипеде, плавание, подвижные игры на свежем воздухе.

Обычно общая продолжительность физических упражнений - от 30 до 60 минут не реже 3-4 раз в неделю. При этом первые 5-10 минут необходимо потратить на разминку, 20-40 минут – на общую нагрузку, 5-10 минут для заключительного расслабления. Чем менее тренирован организм (или чем старше человек) тем более длительной должна быть разминка, при появлении одышки общую нагрузку снижают.

Физическая активность способствует укреплению здоровья, поднимает настроение, развивает функциональные возможности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Она так же является важной частью профилактики (и лечения) многих заболеваний, однако здесь необходимо обязательное участие специалистов.

Соблюдение диеты и повышенная двигательная активность **как образ жизни** — наиболее рациональный путь поддержания массы тела на оптимальном уровне и укрепления здоровья человека.