

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья с помощью соответствующего питания, **физической активности**, позитивного *морального настроя и отказа от вредных привычек*.



За прошедшее столетие **физическая активность** *среднестатистического человека снизилась в 90 раз*. «Виноват» в этом *технический прогресс*. Автомобили, лифты, всевозможная бытовая техника сделали нашу жизнь комфортной, но при этом ограничили нашу **физическую активность**.

А недостаточная **физическая активность** по оценкам ВОЗ является основной причиной примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца. К этому печальному списку можно добавить такие заболевания, как атеросклероз, гипертония,

ожирение.

**Физическая активность – основа здорового образа жизни**, поэтому для укрепления здоровья рекомендуется поддерживать надлежащие уровни физической активности на протяжении всей жизни.

Понятие “физическая активность” не следует путать с “физическими упражнениями”. Физические упражнения являются одной из составляющих физической активности. Помимо физических упражнений физическая активность включает также и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений: от прогулки в парке до занятия экстремальными видами спорта.

Регулярные занятия физической активностью соответствующих уровней воздействуют на здоровье людей следующим образом:

- позволяют снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии.
- способствуют укреплению здоровья костей и улучшению функционального здоровья;
- выполняют решающую роль в энергетическом обмене и поддержании надлежащего веса.

Всего лишь 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю снижает риск развития целого ряда заболеваний.



**ПРИМЕРЫ** ежедневной физической активности умеренной интенсивности:

30 минут быстрой ходьбы (около 3 км);

15 минут подъема по лестнице;

30-45 минут работы в саду;

45-60 минут мытья автомобиля;

45-60 минут мытья окон или полов.

Физические упражнения:

8 км езды на велосипеде в течение 30 минут;

15 минут бега (2,5 км);

30 минут интенсивных танцев;

20 минут плавания;

45-60 минут игры в волейбол

Более интенсивная физическая активность приносит больше пользы для здоровья и может быть необходима для контроля, а тем более снижения веса.

**Физическая активность – важный и действенный инструмент в сохранении и улучшении здоровья, качества жизни, основа здорового образа жизни.**