# Неделя продвижения активного образа жизни

**С 8 по 14  января в Российской Федерации проводится Неделя продвижения активного образа жизни.**

– Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни.

– Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

– У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития

онкологических заболеваний

– Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Начните с нескольких простых правил:

**Делайте зарядку.** Зарядка займёт у вас не больше 10 минут, но при этом поможет взбодриться и настроит на активный день.

**Ходите пешком при любом удобном случае.** Не обязательно отправляться в парк и проводить там несколько часов. Вы можете походить по кабинету или прогуляться в коридоре во время телефонного разговора, по дороге на работу не доехать одну остановку и пройтись пешком.

**Поднимайтесь по лестнице.** Такой подъём тренирует ваше сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.

**Используйте в магазине корзинку вместо тележки.** Если вы не собираетесь закупаться на неделю, возьмите корзинку. Так вы сожжёте больше калорий и устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса. Если отправляетесь в магазин пешком, берите два пакета и распределяйте по ним продукты – так вы равномерно нагрузите обе руки.

**Паркуйте машину подальше.** Люди постоянно пытаются припарковать

свой автомобиль как можно ближе к подъезду, входу в торговый или офисный центр. Перестаньте так делать: ходьба – ваш лучший друг, помните?

**Играйте в подвижные игры.** Если у вас есть дети, значит, с вами рядом просто неисчерпаемый источник физической активности. Забудьте о том, что вы взрослый и серьёзный человек. Бегайте в догонялки и наперегонки, играйте в классики и снежки, лепите снеговиков, перепрыгивайте через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре. Этот совет подходит и для людей, у которых есть собака. Ваш пёс наверняка будет в восторге от того, что хозяин активно играет с ним.

**Будьте активны и энергичны в любом возрасте!**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья