ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

1. Уделяйте не менее 2.5 часов в неделю физической активности средней интенсивности.

2. Включите в свой распорядок ежедневные пешие прогулки или пробежки.

3. Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором – больше двигайтесь!

4. Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, бассейн или тренажерный зал).

5. Ежедневно делайте утреннюю зарядку.

6 МЛН.
ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ГИПОДИНАМИИ ЕЖЕГОДНО

17%
ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В РОССИИ ВЕДУТ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Придерживайся ЗОЖ вместе с нами!