

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Взрослым нужно активно двигаться хотя бы по полчаса в день пять дней в неделю.



не менее
150–300
минут

физически активной деятельности **средней** интенсивности с аэробной нагрузкой

не менее
75–150
минут

физически активной деятельности **высокой** интенсивности с аэробной нагрузкой



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА для здоровья:



более 300 минут физически активной деятельности **средней** интенсивности с аэробной нагрузкой



более 150 минут физически активной деятельности **высокой** интенсивности с аэробной нагрузкой

или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью

(в том числе низкой интенсивности)

Подсказки

- ✓ Небольшая физическая активность лучше, чем её полное отсутствие.
- ✓ Начинайте с небольших физических нагрузок и постепенно повышайте их регулярность, интенсивность и продолжительность.

