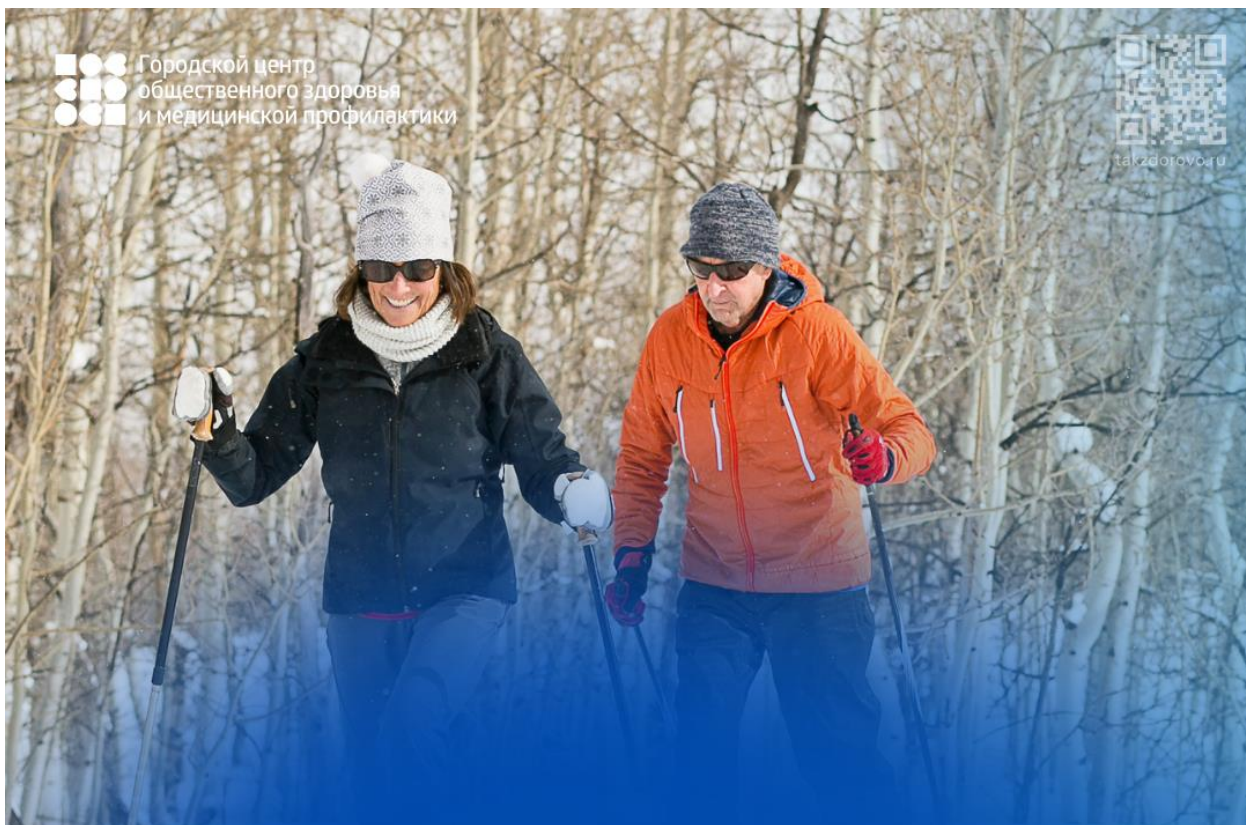




Правила физической активности

- регулярная умеренная физическая активность (ходьба, плавание, езда на велосипеде и др.) в день не менее 30 минут
- зарядка по утрам
- разминка во время работы
- минимум сидячего положения в нерабочее время
- больше прогулок на свежем воздухе





30 минут ходьбы в день

- укрепляют кости
- уменьшают лишний жир
- повышают мышечную силу и выносливость
- снижают риск развития болезней сердца, диабета 2 типа, остеопороза и некоторых видов рака





Часовая прогулка со скоростью
6 км/ч (энергичный темп)
способна сжечь до 300 ккал!

Полезно **ходить по лестнице**,
не пользуясь лифтом. 70
ступенек сжигают 28 калорий





Занятия бегом

- за 1 час сжигается 300 ккал
- задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде:

- за 1 час сжигается 500 ккал
- задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба:

- за 1 час сжигается 700 ккал
- задействовано 90% мышц тела





Поделись информацией
с друзьями и близкими

