



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# Не откладывайте на завтра! Увеличьте свою физическую активность сегодня!

## Рекомендации

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Занимайтесь физической активностью в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность
- Делайте короткие активные перерывы в течение дня

Одно занятие должно быть не менее 10 минут. Сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели

**Умеренная нагрузка** = 150 минут в неделю (можно увеличить до 5 часов в неделю)

**Интенсивная нагрузка** = 75 мин в неделю (можно увеличить до 150 минут в неделю)



TAKZDOROVO.RU



Официальный  
канал  
Минздрава  
России

