

ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ & ССЗ



Всяка година
физическата НЕактивност
допринася за повече от
1 МИЛИОН
предотвратими смърти

Редовната физическа активност предотвратява и лекува:



Инфаркт



Инсулт



Диабет



Високо кръвно
налягане



Наднормено тегло & затлъстяване



Тя може да подобри
менталното здраве,
качеството на живот и
благополучието!

Отнема само **30 МИНУТИ**
на умерено интензивна физическа активност



5 ДНИ седмично

за подобряване и поддържане на твоето здраве.



Стъпките, които можеш да направиш по пътя към твоето здраво сърце

ДЕЦА & ПОДРАСТВАЩИ

5-17 години



Поне **60 МИНУТИ**
физическа активност всеки ден.

Физическата активност
подпомага концентрацията на
децата, правилният растеж и
развитие.



Физическата активност
през детството,
продължаваща през
зрялата възраст,
допринася за намаляване
на риска от инфаркт и
инсулт.

ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ

18-64 години



Поне **150 МИНУТИ**
умерена физическа активност
или

75 МИНУТИ

енергична физическа активност
през седмицата.



ВЪЗРАСТНИ

65+ години



Поне **150 МИНУТИ**
умерена физическа активност
или

75 МИНУТИ



енергична физическа активност
през седмицата.



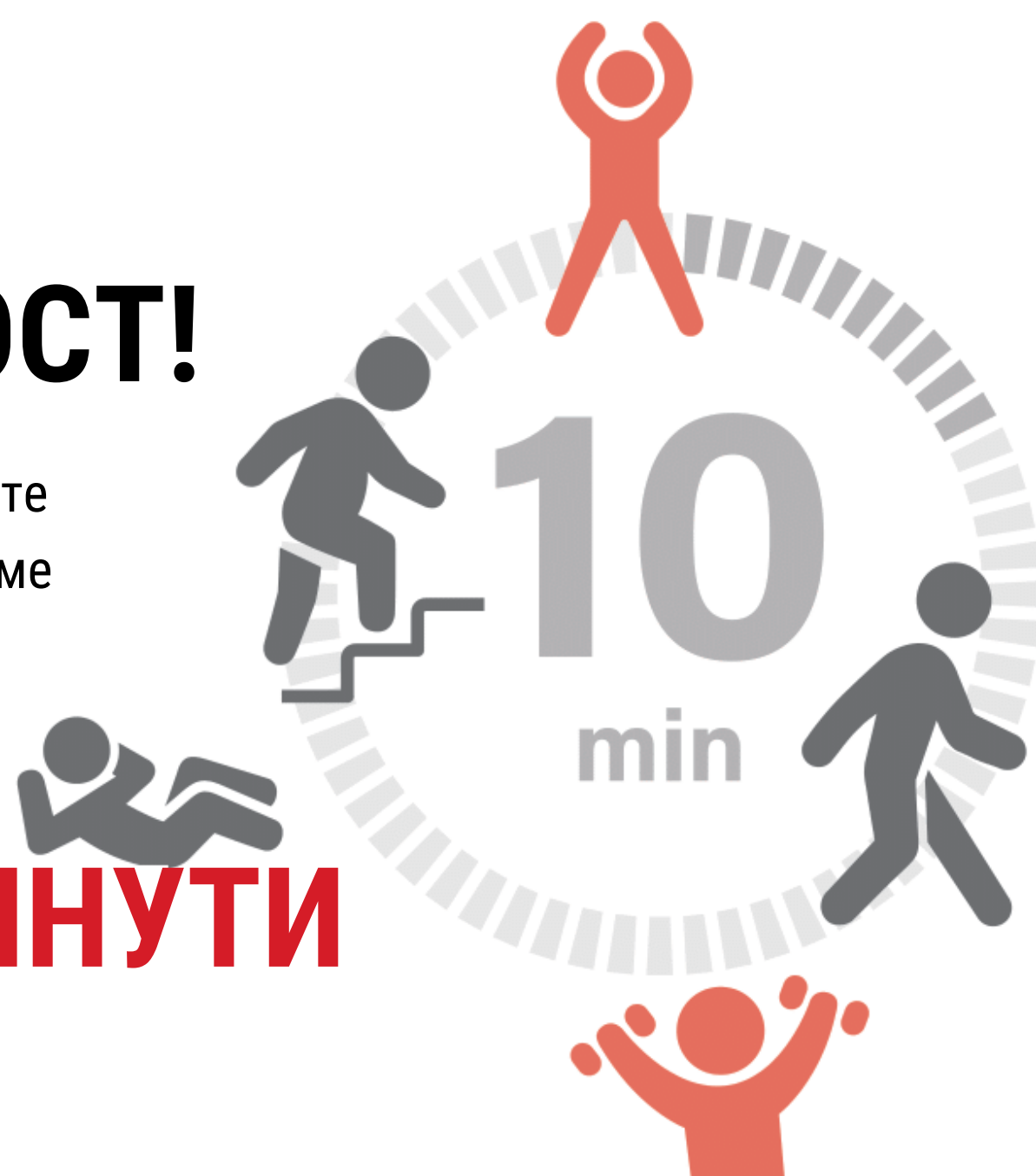
Ако не сте физически
активен, започнете с малки
дозы физическа активност и
постепенно увеличавайте
продължителността,
честотата и интензивността.

НЕ Е НЕОБХОДИМО ДА ХОДИТЕ ВЪВ ФИТНЕСА ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ!

Използвайте стълбите вместо асансьора. Ако е възможно - ходете пеша или с велосипед на работа. Използвайте почивките по време на работа, за да се движите или просто да правите упражнения.

За да се радвате на добро сърдечно и дихателно здраве, то всеки период на физическа активност трябва да продължава поне

10 МИНУТИ



ПРИМЕРИ ЗА УМЕРЕНО ИНТЕНЗИВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ



- Енергично ходене
- Колоездене
- Градинарство
- Почистване (навън или в къщи)
- Танци
- Скейтборд

ПРИМЕРИ ЗА ИНТЕНЗИВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ



- Джогинг
- Бягане
- Планински преходи
- Интезивно колоездене
- Интензивно плуване
- Аеробика
- Състезателни спортове

И ЗАПОМНЕТЕ...**НЯКАКВА** ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ Е ПО- ДОБРА ОТ **НИКАКВА**!

