

**Двигайтесь больше — живите
дольше!**

Несколько простых советов для тех,

кто хочет изменить свою жизнь

1. Старайтесь двигаться как можно больше.

2. Делайте простые упражнения 3 раза в день по 10 минут. Прямо на рабочем месте:

- вытяните ноги вперед и потянитесь, вращайте ступнями в одну и другую сторону;
- встаньте, распрямитесь и походите 10 минут, сделайте вращательные движения головой и руками, поприседайте.

3. Проходите пешком не менее 5 км в день (10 тысяч шагов):

- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, не пользуясь лифтом;
- пешком прогуливайтесь до магазина и обратно;
- пешком проходите часть пути на работу или с работы;
- если вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 50–100 метров.

4. Включите в повседневность активные игры с детьми и животными.

5. Чаще бывайте на природе, включите велосипедные и лыжные прогулки в программу отдыха.

6. Выполняйте посильную физическую работу: например, на даче, в огороде.

7. Приобретите себе недорогой, но эффективный тренажёр.

8. Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, плавание, фитнес, тренажёрный зал).



Движение – *хорошая привычка!*



Физическая активность делает нас лучше!

- 1.** В крови растёт количество эндорфинов – «гормонов счастья», улучшается самочувствие и настроение, нормализуется сон.
- 2.** Растёт уровень адреналина, ускоряется сгорание жира, улучшается микроциркуляция и обмен веществ.
- 3.** Обеспечивается хороший физический тонус и подтянутость мышц.
- 4.** Включается механизм подавления стресса, выводятся вредные токсины.
- 5.** Улучшается работоспособность, концентрация внимания, увеличивается удовлетворённость собой.
- 6.** Улучшается работа пищеварительной системы, организм лучше усваивает питательные вещества.
- 7.** Снижаются риски развития гипертонии, ожирения, сахарного диабета, онкологических заболеваний.

С чего начать?

- Первый шаг – встаньте с дивана и начните двигаться!
- Нагрузки наращивайте постепенно.
- Выбирайте приятные виды физических нагрузок, чтобы повысить мотивацию.
- Самое лучшее и простое средство – утренняя зарядка, подвижные игры на свежем воздухе.
- Заручитесь поддержкой членов семьи и друзей, привлекайте их к совместным занятиям и тренировкам.
- Необходимый для поддержания здоровья минимум – 30 минут физической активности в день.

Департамент здравоохранения и фармации
Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yarocmp.ru