



# КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья

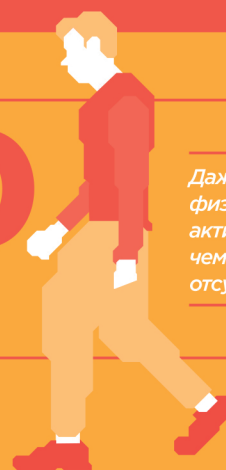


**75** или **150**

минут высокой интенсивности

минут средней интенсивности

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие



или

сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК МИНИМУМ

**60**

минут ежедневно



ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ с ограниченной подвижностью

ПОСВЯЩАЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для развития равновесия и предупреждения падений

**3** и более раз в неделю



ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Упражнения на основные группы мышц

**2** и более раз в неделю



Начните с малого и постепенно наращивайте нагрузку



#НМИЦПМ\_РЕКОМЕНДУЕТ