**19 - 25 июня Неделя информирования о важности физической активности.**

Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая ФА увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;

2. Сахарного диабета II типа на 27%;

3. Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.



Основные рекомендации:

1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;

2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить

время умеренной физической активности до и более 300 минут или время

интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.