**14 - 20 августа Неделя**

**популяризации активных видов спорта.**

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела,

повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;

2. Сахарного диабета II типа на 27%;

3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы 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.