

# НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Служба  
здоровья

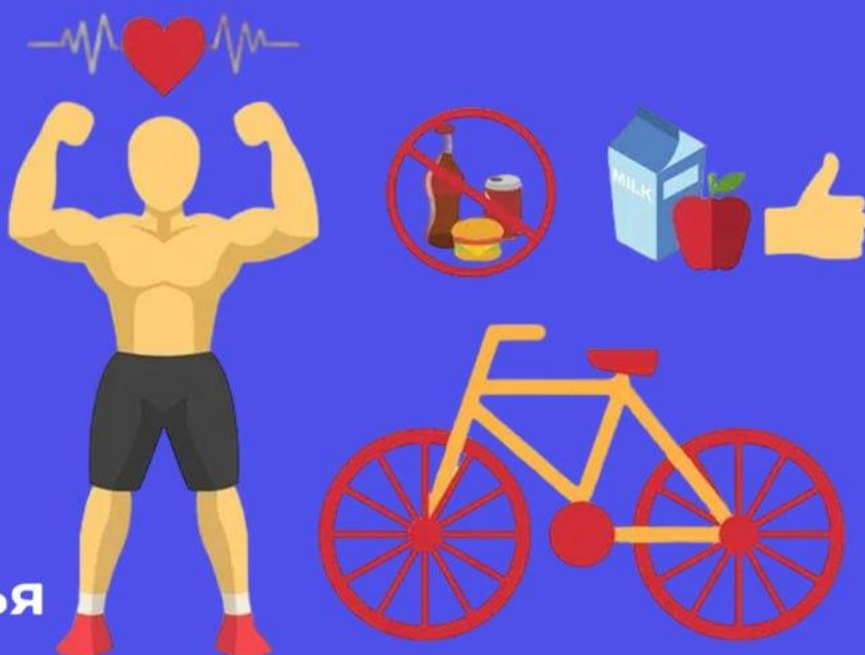
# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.



Служба  
здоровья

**У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.**



**Служба  
здоровья**

**При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.**



**Служба  
здоровья**



**Физическая активность  
является неотъемлемым  
элементом сохранения  
здоровья и здорового  
образа жизни.**



**Служба  
здоровья**

# АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОЕ И ЧУТКОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Служба  
здоровья