



С 25 по 31 августа пройдет Неделя популяризации активных видов спорта. Ее цель – вдохновить людей на более активный образ жизни и повысить интерес к физической активности.

Недостаток движения, как и курение, лишний вес, повышенный холестерин и давление, – серьезные факторы риска для здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет низкую физическую активность четвертым по значимости фактором риска, который уносит жизни 6% людей во всем мире.

Регулярные занятия спортом поддерживают здоровье и улучшают самочувствие. К популярным видам активности относятся прогулки, езда на велосипеде, катание на коньках, тренировки, активный отдых и игры.

Важно учитывать возраст, хронические заболевания, уровень подготовки и время, которое вы готовы уделять спорту. Вот несколько рекомендаций:

1. Занимайтесь спортом хотя бы 150-300 минут в неделю с умеренной нагрузкой или 75-150 минут с интенсивной.
2. Для большего эффекта увеличьте время занятий до 300 и более минут умеренной активности или до 150 и более минут интенсивной в неделю.