

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Взрослым нужно активно двигаться хотя бы по полчаса в день пять дней в неделю.



не менее

**150
–300**
минут

физически активной
деятельности **средней**
интенсивности с
аэробной нагрузкой

не менее

**75–
150**
минут

физически активной
деятельности **высокой**
интенсивности с
аэробной нагрузкой



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА
для здоровья:



более 300 минут
физически активной
деятельности **средней**
интенсивности с
аэробной нагрузкой



более 150 минут
физически активной
деятельности **высокой**
интенсивности с
аэробной нагрузкой

или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность
малоподвижных
периодов

ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически
более активной
деятельностью

(в том числе низкой интенсивности)



Подсказки

- ✓ Небольшая физическая активность лучше, чем её полное отсутствие.
- ✓ Начинайте с небольших физических нагрузок и постепенно повышайте их регулярность, интенсивность и продолжительность.

