

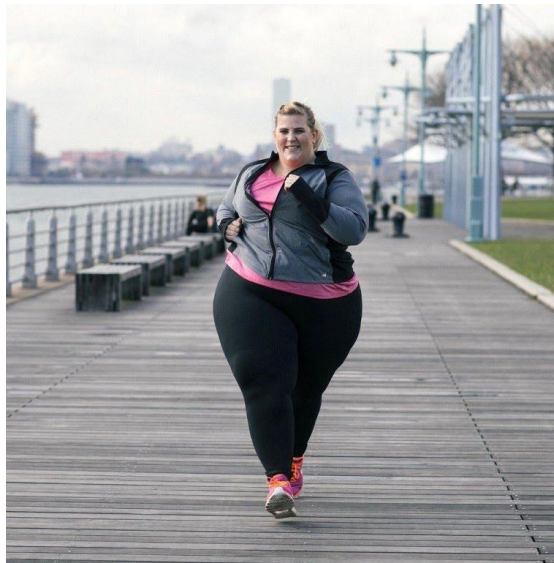
# Физическая активность

Как снижение физической активности влияет на организм?

# К чему может привести игнорирование физической активности?

- Слабость здоровья
- Диабет
- Рак
- Гипертония
- Увеличение массы тела
- Ухудшение качества сна
- Ухудшение внешнего вида

~~Итог: Вы не станете долгожителем.~~



# Преимущества регулярной физической активности

- Снижение риска инфаркта
- Снижение и нормализация веса
- Снижение риска развития некоторых видов рака
- Снижение риска развития гипертонии
- Улучшение координации и снижение риска падений
- Улучшение самочувствия и настроения
- Нормализация сна

Итог: Большая вероятность долгожительства



Увеличение физической активности.

# Еда

## **НЕЛЬЗЯ**

~~Сладкие мучные изделия~~

~~Сладкие газированные напитки~~

~~фаст-фуд~~

~~Копчёности~~

~~Маргарин~~

## **МОЖНО**

Рыба

Мясо

Яйца

Масло

Хлеб

Твёрдый хлеб

Сыр

Орехи

Овощи

Фрукты

# Занятия

МОЖНО

**НЕЛЬЗЯ**



**НЕЛЬЗЯ**

МОЖНО

