9-15 января – Неделя продвижения активного образа жизни  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья  
и здорового стиля жизни.  
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут  
умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической  
активности.  
В настоящее время существует большое количество научных исследований о  
связи между характеристиками физической активности и изменениями в  
функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.  
Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов  
риска развития заболеваний и смерти. У людей с низкой физической активностью на  
33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно  
времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности  
увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность  
рака молочной железы увеличивается на 21%.  
Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и  
является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности  
снижается смертность от всех причин.