

be active.

будьте активными

Find 30

Найдите 30 минут

- Найдите 30 минут для физических занятий в день.
- Три раза по 10 минут принесут такую же пользу.
- *Будьте активными*, чтобы немного, но заметно повышалась частота дыхания.
- Это полезно для вашего здоровья.

beactive.com.au



Government
of South Australia

Регулярная физическая активность – важна для каждого.

Каждому взрослому рекомендуется всего 30 минут умеренной физической активности в день.

Хорошая новость: активность не обязательно должна быть непрерывной - для поддержания хорошего здоровья достаточно трех 10-минутных занятий.

Занимайтесь так, чтобы немного, но заметно повысилась частота дыхания.

Польза от физической активности

Польза от физической активности может быть разнообразной.

- Снижается вероятность сердечных заболеваний и приступов, диабета типа 2, остеопороза, рака простаты и груди
- Улучшается кровяное давление и уровень холестерина
- Повышается сила и подвижность
- Способствует поддержанию нормального веса
- Улучшается сон, снижаются уровни стрессов и повышаются уровни энергии
- Предоставляется возможность новых знакомств или приятного и здорового времяпрепровождения с друзьями и семьей

Ежедневно старайтесь заниматься всеми возможными видами активности.

Сделайте физическую активность частью своего повседневного быта.

- Ходите пешком в магазины за молоком и газетой.
- Ходите с детьми или внуками в парк.
- Поднимайтесь на этаж по лестнице, а не на лифте.
- Сходите с автобуса, не доезжая остановки.
- Занимайтесь активным садоводством.
- Быстро и энергично пылесосьте или подметайте полы.
- Уберите пульт дистанционного управления телевизора.

Прочие здоровые занятия

Существует много способов оставаться активными, можно делать это одному, с друзьями или в организованной местной группе. Вы можете заняться катанием на велосипеде, групповыми прогулками, плаванием, танцами, гимнастикой тайчи, нетяжелыми физическими упражнениями, катанием шаров, йогой, греблей, гольфом или теннисом.

Обратитесь в местный муниципалитет или поищите в местной газете, какие виды занятий доступны в вашем районе.

Упражняйтесь осторожно

- Начиная медленно и постепенно повышайте уровень физической активности.
- Проконсультируйтесь у своего врача, перед тем как приступить к дополнительным физическим занятиям, если есть проблемы со здоровьем или при болезни, или если давно не занимались.

Начните регулярные физические занятия сегодня, в сочетании со здоровым питанием вы встанете на путь, к более здоровому и энергичному образу жизни.