



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЬЕОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



Физическая активность: как преодолеть себя

- У меня нет времени. Нужно всего 30 минут в день. Можете Вы обойтись без пяти 30-минутных телевизионных передач в неделю?
- Я боюсь травм. Ходите, это замечательный вид физической активности для улучшения Вашего здоровья.
- Нет подходящего места. Выберите такой вид физической активности, которым можно заниматься недалеко от вашего дома или работы. Ходите недалеко от дома или занимайтесь аэробикой вместе с телевизионной передачей.
- Недостаточно средств для занятий. Установите мобильное приложение или приобретите шагомер. Достаточно 10 000 шагов в день.
- Я обычно очень устаю. Физическая активность придаст Вам больше энергии. Занимайтесь утром перед работой или в обеденное время.
- Я слишком стар. Никогда не поздно начать. Если у Вас есть хронические заболевания, то необходимо проконсультироваться с врачом какими видами физической активности Вам лучше заниматься.

С заботой о вашем здоровье

БУ «Центр медицинской профилактики»