

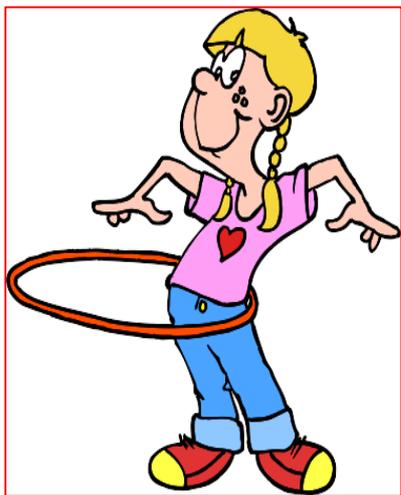


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

**Физическая активность является одним из
ключевых аспектов здорового образа жизни.**

Наиболее распространенные виды
активных физических упражнений:

интенсивная (быстрая)
ходьба, плавание, теннис, верховая
езда, езда на велосипеде,
спортивные танцы, физические
упражнения под музыку, гребля,
катание на коньках, катание на
лыжах, занятия на тренажерах
(«бегущая дорожка», велосипед).



Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, начинайте физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность.

Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем расписании дня.

Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день одно и то же»).

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

ПОМНИТЕ,
**физическая активность является важным и
действенным инструментом в сохранении и
улучшении Вашего здоровья,
а потому она должна стать
неотъемлемым атрибутом
Вашей жизни!**

