В Приморском крае стартовала Неделя популяризации активных видов спорта. Она пройдет с 12 по 19 августа, но быть «в движении» важно круглый год.

Если заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю, организм будет находиться в тонусе, а настроение останется позитивным. Даже обычная ходьба помогает развивать выносливость, улучшает обмен веществ, "закаляет" сердечно-сосудистую систему и улучшает творческое мышление.

А вот гиподинамия – это мина замедленного действия. С ней связаны многие «болезни цивилизации», начиная от ожирения и заканчивая заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Уже доказано: низкая физическая активность увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 30%; сахарного диабета 2-го типа на 27%; рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.

Движение делает нас сильнее и выносливее, укрепляет иммунитет, а значит, защищает от болезней. Это эффективная профилактика, позволяющая прожить счастливую, долгую, полноценную жизнь.

Будьте активны и здоровы!

Подробную информацию о здоровом образе жизни читайте на портале приморьезаздоровье.рф