



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики






PROFILAKTICA.RU

ЖИВУ АКТИВНО

ЗОЖ – мой стиль!



ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

-  улучшается дыхание и состояние сердечно-сосудистой системы
-  понижается избыточная масса тела
-  улучшается самочувствие и настроение
-  нормализуется сон
-  проходит стресс и усталость

Занимайся ежедневно

30 минут в день

Длительность одного занятия не менее **10** минут

НАЧАТЬ ПРОСТО!

350 ККАЛ*



подъем по лестнице

200 ККАЛ



танцы под любимую музыку

151 ККАЛ



зарядка

109 ККАЛ



пешая прогулка

100 ККАЛ



уборка дома

***Расход ккал за 30 минут**



СОБЛЮДАЙ БАЛАНС!

5 идей полезного перекуса на 100 ккал:



яйцо вареное (вкрутую),
небольшой огурец



курага – 15 г (~3 штуки),
миндаль – 10 г (~6-7 орешков)



кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)



йогурт – 130 г (1 баночка),
клубника (свежая или
замороженная) – 40 г
(3-5 штук)



банан – 60 г (~половина банана),
фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)