

МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека-филиал № 1
имени В. И. Лихоносова

*«Гимнастика, физические упражнения и
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье и полноценную радостную жизнь».*

Гиппократ

ДВИЖЕНИЕ = ЖИЗНЬ

7 апреля во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Сегодня мы поговорим о роли движения в нашей жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Для поддержания здоровья ВОЗ рекомендует детям и подросткам – 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности.

Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии.

Физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, достаточно лишь правильно организовать распорядок дня. Подобные занятия могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек, заканчивая даже увлечением экстремальными видами спорта.

Движение помогает организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигате-

МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека-филиал № 1
имени В. И. Лихоносова

*«Гимнастика, физические упражнения и
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье и полноценную радостную жизнь».*

Гиппократ

ДВИЖЕНИЕ = ЖИЗНЬ

7 апреля во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Сегодня мы поговорим о роли движения в нашей жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Для поддержания здоровья ВОЗ рекомендует детям и подросткам – 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности.

Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии.

Физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, достаточно лишь правильно организовать распорядок дня. Подобные занятия могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек, заканчивая даже увлечением экстремальными видами спорта.

Движение помогает организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигате-

МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека-филиал № 1
имени В. И. Лихоносова

*«Гимнастика, физические упражнения и
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье и полноценную радостную жизнь».*

Гиппократ

ДВИЖЕНИЕ = ЖИЗНЬ

7 апреля во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Сегодня мы поговорим о роли движения в нашей жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Для поддержания здоровья ВОЗ рекомендует детям и подросткам – 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности.

Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии.

Физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, достаточно лишь правильно организовать распорядок дня. Подобные занятия могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек, заканчивая даже увлечением экстремальными видами спорта.

Движение помогает организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигате-

льный аппарат, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого, физическая активность помогает нам быть стройными и красивыми. Она нужна всем, чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

Давайте посмотрим, как влияет на организм простая прогулка:

1. Двухчасовая прогулка два раза в неделю сократит на 20% риск инсульта и на порядок увеличит активность мозга, повысив тем самым интеллектуальные и творческие способности.

2. 40 минут в день простимулирует обмен веществ и сократит симптомы депрессии.

3. 4 часа в неделю укрепит кости и сократит риск переломов на 46%.

4. 3500 шагов в день снижает риск диабета на 29%, 15 минут в день после еды снижает уровень сахара на 50%.

5. 75 минут активной прогулки в неделю увеличит жизнь как минимум на 2 года.

6. От 30 до 60 минут в день коренным образом снизит риск возникновения сердечно сосудистых заболеваний.

7. Ежедневная часовая прогулка сократит риск появления лишнего веса на 50%.

льный аппарат, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого, физическая активность помогает нам быть стройными и красивыми. Она нужна всем, чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

Давайте посмотрим, как влияет на организм простая прогулка:

1. Двухчасовая прогулка два раза в неделю сократит на 20% риск инсульта и на порядок увеличит активность мозга, повысив тем самым интеллектуальные и творческие способности.

2. 40 минут в день простимулирует обмен веществ и сократит симптомы депрессии.

3. 4 часа в неделю укрепит кости и сократит риск переломов на 46%.

4. 3500 шагов в день снижает риск диабета на 29%, 15 минут в день после еды снижает уровень сахара на 50%.

5. 75 минут активной прогулки в неделю увеличит жизнь как минимум на 2 года.

6. От 30 до 60 минут в день коренным образом снизит риск возникновения сердечно сосудистых заболеваний.

7. Ежедневная часовая прогулка сократит риск появления лишнего веса на 50%.

льный аппарат, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого, физическая активность помогает нам быть стройными и красивыми. Она нужна всем, чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

Давайте посмотрим, как влияет на организм простая прогулка:

1. Двухчасовая прогулка два раза в неделю сократит на 20% риск инсульта и на порядок увеличит активность мозга, повысив тем самым интеллектуальные и творческие способности.

2. 40 минут в день простимулирует обмен веществ и сократит симптомы депрессии.

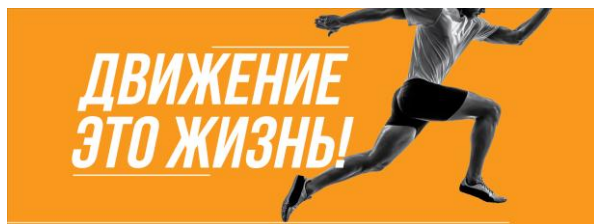
3. 4 часа в неделю укрепит кости и сократит риск переломов на 46%.

4. 3500 шагов в день снижает риск диабета на 29%, 15 минут в день после еды снижает уровень сахара на 50%.

5. 75 минут активной прогулки в неделю увеличит жизнь как минимум на 2 года.

6. От 30 до 60 минут в день коренным образом снизит риск возникновения сердечно сосудистых заболеваний.

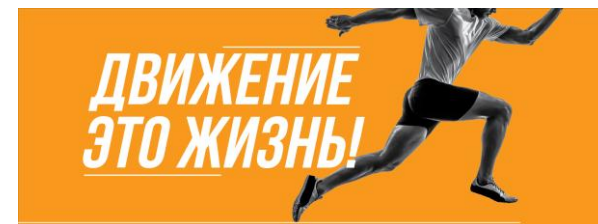
7. Ежедневная часовая прогулка сократит риск появления лишнего веса на 50%.



Анапа
2020



Анапа
2020



Анапа
2020