# Формула ЗОЖ: движение+здоровое питание

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но также снижает риск развития многих заболеваний: диабета 2 типа, гипертонии, ожирения.

Всего 30 минут в день физической активности способствуют:

* снижению риска инфаркта;
* снижению и нормализации веса;
* снижению содержания холестерина в крови;
* снижению риска развития диабета 2 типа;
* снижению риска развития некоторых видов рака;
* снижению риска развития гипертонии;
* укреплению костной ткани, снижению риска развития остеопороза и переломов;
* улучшению координации и снижению риска падений;
* сокращению сроков выздоровления и реабилитации при болезни;
* улучшению общего самочувствия;
* нормализации сна.

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон и даже облегчает течение депрессии. Кстати, подобрать подходящую программу здорового питания в соответствии с вашим уровнем физической активности [можно здесь](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/programs/).

## Цель – 30 минут физической активности в день

Физическая активность окажет положительное воздействие на здоровье только при достаточной продолжительности и регулярности. Для положительного результата достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным – это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Помните, что иметь хоть какую-нибудь физическую активность лучше, чем вообще ничего не делать.

Как увеличить ежедневную активность, внеся небольшие изменения в распорядок дня?

* пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем или общественным транспортом;
* выходите на одну-две остановки раньше и идите оставшуюся часть пути пешком;
* поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта (хотя бы несколько этажей);
* активно играйте с детьми и домашними животными;
* слушайте любимую музыку и танцуйте дома;
* по выходным устраивайте длительные прогулки с семьей или друзьями.

## Начать никогда не поздно

Исследования показывают, что значительную пользу для здоровья можно получить уже после двух-трех месяцев регулярных упражнений.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Перед началом активных занятий в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно если:

* вы старше 45 лет;
* после физической нагрузки у вас возникает боль в груди или одышка;
* вы часто падаете в обморок или у вас бывает сильное головокружение;
* вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем.

Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски.

*Больше двигайтесь, меньше сидите – каждый день!* [www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) *Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*