

ПРИМЕРЫ ежедневной физической активности умеренной интенсивности:

30 минут быстрой ходьбы (около 3 км);

15 минут подъема по лестнице;

30-45 минут работы в саду;

45-60 минут мытья автомобиля;

45-60 минут мытья окон или полов.

Физические упражнения:

8 км езды на велосипеде в течение 30 минут;

15 минут бега (2,5 км);

30 минут интенсивных танцев;

20 минут плавания;

45-60 минут игры в волейбол

Более интенсивная физическая активность приносит больше пользы для здоровья и может быть необходима для контроля, а тем более снижения веса.

Физическая активность – важный и действенный инструмент в сохранении и улучшении здоровья, качества жизни, **основа здорового образа жизни.**