

## Физическая активность

**60** минут в день



**3** раза в неделю



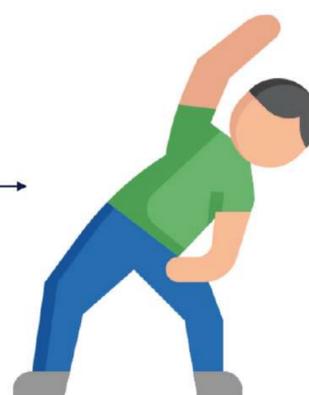
### С чего начать?

- ✔ Начинать с малого: наращивай уровень физической активности постепенно
- ✔ Сделай акцент на активном отдыхе вместо пассивного
- ✔ Выходи на пару остановок раньше и иди домой пешком
- ✔ Забудь про лифт и поднимайся по лестнице
- ✔ Введи комфортную по режиму привычку зарядки по утрам

### Оптимальный режим труда и отдыха



50-60 минут



10-15 минут

Автор: Любовь Дроздова, руководитель лаборатории поликлинической терапии  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Подробнее на вебинаре

«Полезные привычки: от чего действительно есть польза?»

