


# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- улучшает здоровье
- делает физически более привлекательным
- позитивно влияет на продолжительность жизни
- более низкий риск развития опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака

**Оптимальная физическая активность:  
30 МИНУТ В ДЕНЬ, НЕ МЕНЕЕ 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ**



takzdorovo.ru

 Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики