**Физическая активность – залог здоровья!** Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.
По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:

* снижение риска:
	+ внезапной смерти
	+ артериальной гипертензии
	+ сахарного диабета 2 типа
	+ рака толстой кишки
	+ психических нарушений
* улучшение:
	+ контроля массы тела
	+ прочности костной ткани
	+ качества жизни

 Как же можно обеспечить так необходимый здоровью минимум физической активности? Вот наиболее распространенные виды активных физических упражнений:

* интенсивная (быстрая) ходьба
* плавание
* теннис
* верховая езда
* езда на велосипеде
* спортивные танцы
* физические упражнения под музыку или собственно аэробика
* гребля
* катание на коньках
* катание на лыжах
* занятия на тренажерах («бегущая дорожка», велосипед).

Активные физические упражнения улучшают поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью в жизни людей любого возраста, Будьте активны и здоровы!

Координатор центра ЗОЖ : Гребёнкина И.В.