Низкая физическая активность относится к главным факторам риска развития хронических заболеваний — наряду
с курением, избыточной массой тела,
повышенным содержанием холестерина в
крови и повышенным артериальным
давлением.

 Врачи рекомендуют уделять умеренной физической активности до и более 300 минут,
интенсивной нагрузке — до и более 150 минут в неделю.

На этой неделе подробнее расскажем о пользе различных видов физической активности для укрепления здоровья взрослых и детей. Читайте материалы на нашей странице, а также в официальном Telegram-канале ведомства: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-168132638_28090&cc_key=).

 