❗Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым  
самостоятельным фактором риска развития заболеваний.  
  
Низкая физическая активность увеличивает риск развития:  
🔺ишемической болезни сердца на 30%  
🔺сахарного диабета 2 типа на 27%  
🔺рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%.  
  
➡На этой неделе подробнее расскажем о нормах физической активности для профилактики заболеваний, и как активный образ жизни сделать семейной традицией.  
  
➡Читайте материалы на нашей странице и в официальном канале ведомства в Telegram: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-158724912_32512&cc_key=).  
  
[#культурапрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)  
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)

