**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.