

ПАМЯТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!



Окружной Центр
медицинской
профилактики

ПОМНИТЕ: ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ!

**Это девиз каждого человека,
который хочет вести здоровый образ жизни.**

**ДЛЯ ЭТОГО, КАК МИНИМУМ,
НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

- утро начинайте с зарядки и водных процедур;
- откажитесь от лифта при подъеме на 3-4 этаж;
- по дороге на работу, с работы выйдите из транспорта на две остановки раньше и проделайте этот путь пешком;
- часть расстояния до работы, магазина и т.д. проходите в более быстром, энергичном, чем обычно, темпе;
- на рабочем месте, если у Вас сидячая работа, проводите физкультминутки через 1—1,5 часа;
- введите традицию вечерней прогулки перед сном;
- старайтесь проходить не менее 7 км в день или ходить без остановки, по крайней мере, 30 минут ежедневно;
- сочетайте движение с рациональным питанием и правильным отдыхом.

**Проделывайте это каждый день,
а не от случая к случаю.
Вот увидите, что через 3–4 недели
выполнения этих правил
Вы почувствуете себя значительно бодрее.**

