

Сделайте физическую активность неотъемлемой частью всей жизни



6 из 10



жителей Европейского региона старше 15 лет никогда или почти никогда не занимаются физической активностью или спортом

В Европейском регионе ВОЗ вследствие недостатка физической активности каждый год

УМИРАЕТ 1 МИЛЛИОН ЧЕЛОВЕК

Рекомендации ВОЗ по физической активности от умеренной до высокой интенсивности:

150 минут в неделю для взрослых

60 минут в день для детей



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ