****

**19-25 июня – Неделя информирования о важности физической активности**

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является модифицируемым фактором риска развития заболеваний.

**Низкая физическая активность увеличивает риск развития:**

* ишемической болезни сердца на 30%;
* сахарного диабета II типа на 27%;
* рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

### **Основные рекомендации:**

* минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
* для получения дополнительных преимуществ для здоровья нужно увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.