

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

снижает уровень
общего
холестерина
и уменьшает риск
развития
заболеваний,
обусловленных
атеросклерозом



способствует
снижению
избыточной
массы тела
и предупреждает
развитие
ожирения



уменьшает риск
тромбообразования



улучшает
самочувствие,
настроение
и повышает
устойчивость
к стрессам
и депрессии



предупреждает
остеопороз и
переломы костей



снижает риск
инфаркта,
инсульта



снижает риск
рака
молочной железы
и толстой кишки



снижает риск
сахарного диабета

ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы

жалпы холестерин деңгейін төмендетеді және атеросклероздың салдарынан болатын аурулардың қаупін азайтады



дененің артық салмағын азайтуға ықпал етіп, семіздіктің дамуының алдын алады



ұйыған қанның пайда болуы қаупін азайтады



көңіл-күйді жақсартып, күйзеліс пен депрессияға төзімділікті арттырады



остеопороз бен сүйектің сынуының алдын алады



инфаркт пен инсульттің қаупін азайтады



сүт безі мен тоқ ішек обырының қаупін төмендетеді



қант диабетімен ауыру қаупін азайтады