**ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) определяется у человека, если он сидит на одном месте более 5 часов в день или если активно двигается менее 10 часов в неделю.

Основные последствия гиподинамии:

* избыточная масса тела (ожирение),
* сердечно-сосудистые заболевания,
* снижение силы дыхательных мышц,
* нарушение обмена веществ,
* ослабление иммунитета,
* ухудшение умственной работоспособности,
* заболевания опорно-двигательного аппарата,
* нарушения функций органов брюшной полости и малого таза,
* нарушение сексуальной активности.

Чтобы избежать гиподинамии, нужно использовать любую возможность, чтобы быть активным:

* три раза в день встать с кресла и походить минимум 10 минут,
* подниматься по лестнице пешком, вместо того чтобы пользоваться лифтом,
* попробовать пройти часть пути на работу или с работы пешком,
* вместо того чтобы говорить с коллегами на работе по телефону, можно сходить к ним;
* нужно старайться парковать машину дальше, чтобы пройти лишние 200–300 м;
* чаще играть с детьми в подвижные игры,
* выполнять посильную работу на даче.

Физическая активность должна приносить удовольствие. Это могут быть плавание, танцы, подвижные игры, зарядка.

В настоящее время доказано, что под влиянием физических тренировок снижается артериальное давление; расширяются сосуды и развиваются обходные пути, компенсирующие кровоток тех областей, сосуды которых были сужены атеросклерозом; сердце работает более экономно; уменьшается уровень холестерина в крови; исчезают отрицательные эмоции; снижается психоэмоциональное напряжение.

Физическая активность — это мощнейший генератор здоровья, работа которого зависит только от вашего желания и воли.