

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



### ДЕТИ



**НЕ МЕНЕЕ ОДНОГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ**



Активные прогулки в парке или на площадках



Катание на велосипедах, самокатах, роликах



Спортивные секции



**НЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ ЛЕТОМ И 1,5 ЧАСА ЗИМОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**



Наблюдения за природой и дневник юного натуралиста



Городские походы и квесты на открытом воздухе



Семейные соревнования и вылазки в парки по выходным



### ВЗРОСЛЫЕ



**НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ УМЕРЕННЫХ И НЕ МЕНЕЕ 20 МИНУТ ВЫСОКИХ НАГРУЗОК**



Кардио- и силовые тренировки в фитнес-центре



Разминка, силовые упражнения и растяжка дома



Плавание в бассейне (не менее 40 минут пребывания в воде)



**НЕ МЕНЕЕ 10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ**



Отказ от наземного транспорта и прохождение части маршрута на работу и домой пешком



Отказ от использования лифта в пользу регулярного подъема на нужный этаж по лестнице



Активные прогулки с детьми, использование взрослых велосипедов и самокатов



Семейные марафоны и пешие образовательные маршруты для прогулок по выходным

**МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ: С СЕМЬЕЙ ТЫ СИЛЬНЕЕ!**

Еще больше информации о переходе на здоровый образ жизни читайте на сайте

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)