

АСТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Делайте физические упражнения по крайней мере 30 минут каждый день (дети - минимум один час).
- Сделайте вашу жизнь более активной: поднимайтесь по ступенькам, оставляйте машину на стоянке как можно дальше от магазина, и ходите пешком когда возможно.
- Хождение пешком – это простой и дешевый способ ежедневных упражнений.
- Планируйте физические упражнения, доступные для всей семьи, такие как прогулки пешком, игры в парке, садоводство и танцы.
- Детям необходимо играть на свежем воздухе вместо того, чтобы находиться в помещении и смотреть телевизор.
- Врачи рекомендуют детям до двух лет не смотреть телевизор совсем, а детям старше двух лет смотреть качественные телевизионные программы или играть в спокойные компьютерные игры не более двух часов в день.
- Поощряйте физические упражнения в помещении, такие как активные игры, прыжки со скакалкой и танцы.
- **Активный образ жизни поможет вам и вашей семье оставаться здоровыми, энергичными, чувствовать себя лучше и поддерживать нормальный вес.**

