

РЕКОМЕНДАЦИИ

ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

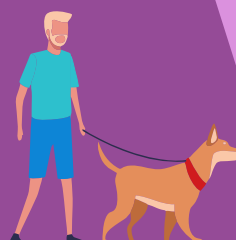
60 МИН. В ДЕНЬ
УДЕЛЯТЬ НАГРУЗКЕ
СРЕДНЕЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ
ИЛИ 25 МИН.

В ДЕНЬ
НАГРУЗКИ
ВЫСОКОЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ

АЭРОБНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

ВЕЛОСИПЕД
ХОДЬБА БЫСТРЫМ
ШАГОМ
ПЛАВАНИЕ
БЕГ
КОНЬКИ

ХОДЬБА
ПО ЛЕСТНИЦЕ
ХОДЬБА
ДО РАБОТЫ,
УЧЕБЫ



2-3 раза в
неделю



3-5 раз в неделю



ОГРАНИЧИТЬ

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ
ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ
НА РАСТЯЖКУ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ИГРОВЫЕ
ВИДЫ СПОРТА:

ВОЛЕЙБОЛ
БАСКЕТБОЛ
ФУТБОЛ
ТЕНИС

РАБОТА
ПО ДОМУ
ПРОГУЛКА
С СОБАКОЙ
РАБОТА
В САДУ
ИГРЫ
С ДЕТЬМИ