

Движение — это здоровье!

С 12 по 18 января проходит Неделя продвижения активного образа жизни. Это отличный повод вспомнить, что регулярная физическая активность — не просто тренд, а основа профилактики многих серьезных заболеваний.

Эксперты страховой компании «СОГАЗ-Мед» (<https://www.sogaz-med.ru/>) уверены, что профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни — главное, куда современный человек должен направлять свои ресурсы: время, силы и энергию. Ведь это инвестиция в счастливое будущее гражданина и его семьи: здоровым всё здорово!

Цифры говорят сами за себя. Малоподвижность увеличивает риск развития:

- Ишемической болезни сердца на 30%;
- Сахарного диабета II типа на 27%;
- Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%.

Сколько нужно двигаться? Рекомендации ВОЗ:

✓ Минимум для здоровья: 150-300 минут активности средней интенсивности (быстрая ходьба, плавание, велосипед) ИЛИ 75-150 минут интенсивной активности (бег, игровые виды спорта) в неделю.

✓ Для еще большей пользы: увеличьте время умеренной активности до 300+ минут или интенсивной — до 150+ минут в неделю.

Начать можно с малого: выходить на одну остановку раньше, пользоваться лестницей вместо лифта, делать короткую разминку в течение дня. Главное — регулярность!

«СОГАЗ-Мед» напоминает, что любая новая физическая нагрузка, особенно если у вас есть хронические заболевания, должна начинаться с понимания текущего состояния организма. Самый верный способ его оценить — пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.

Почему это важно перед стартом?

- Поможет выявить возможные противопоказания и скрытые риски.
- Даст «отправную точку»: показатели давления, холестерина, сахара в крови.
- Позволит врачу дать персональные рекомендации по виду и интенсивности нагрузок, подходящих именно вам.

Пройдите диспансеризацию — получите четкий план для безопасного и эффективного движения к здоровью!

Записаться на диспансеризацию можно:

- Через портал «Госуслуги».
- Обратившись в вашу поликлинику
- Застрахованные в «СОГАЗ-Мед» могут записаться на диспансеризацию по ссылке <https://www.sogaz-med.ru/health/proph/>