Существует большое количество научных исследований о связи между физической активностью и состоянием сердечно-сосудистой системы.

 Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

У людей с гиподинамией на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

 При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы вырастает на 21%.

Повышение уровня физической активности убирает симптомы депрессии и тревоги.

Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма.
Подробнее читай в нашей статье

<https://telegra.ph/Nedelyu-prodvizheniya-aktivnogo-obraza-zhizni-01-09>