



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

## возраст — не помеха!

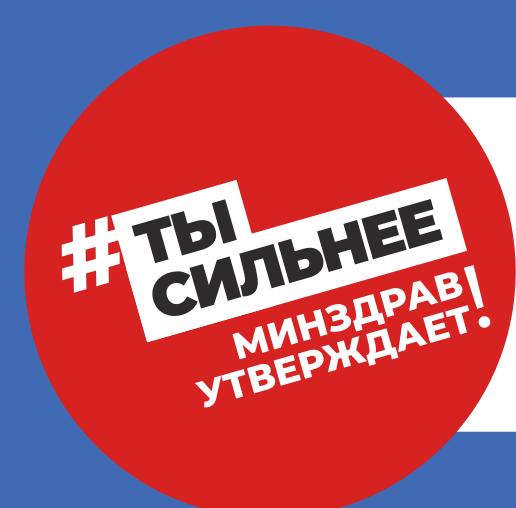
### Физической активности все возрасты покорны!

Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, уменьшить уровень стресса, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить самооценку!



Подробнее о рекомендациях  
по физической активности для  
пожилых людей

Подробнее о рекомендациях  
по физической активности  
для всех возрастов на сайте



TAKZDOROVO.RU

