

Рациональная физическая активность 20.01.2023

В рамках недели профилактики неинфекционных заболеваний и проекта «Здоровое долголетие» 20 января в общественной приемной партии «Единая Россия» состоялась лекция «Рациональная физическая активность» для граждан старшего возраста. Специалистом Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики освещены виды физической активности, доступные гражданам старшей возрастной группы, влияние физической активности на нормальное физиологическое состояние и сохранение функций организма в целом. Наибольший интерес вызвала практическая часть, в ходе которой участники дня здоровья обучались физическим упражнениям, необходимым для получения минимальной физической активности.

Кроме того, все участники получили информационные материалы по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

