

07.04.2020 г. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время самоизоляции в связи с COVID-19

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди (взрослые и дети) вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, ЕРБ ВОЗ разработало методическое пособие, в котором людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.
2. Используйте онлайн-ресурсы.
3. Ходите.
4. Проводите время в стоячем положении.
5. Расслабление.
6. Правильное питание.

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!

