



Подготовлено:
ФГБУ «НУ» ЦТ 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



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный канал
Минздрава
России

