



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
ООО «Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний»

Двигайся - и уровень глюкозы под контролем

Факт 1: 30 минут быстрой ходьбы в день улучшают чувствительность тканей к инсулину и снижают уровень глюкозы в крови.

Факт 2: заниматься нужно не менее 3-х раз в неделю. Суммарная продолжительность нагрузки в неделю — не менее 150 минут.

Как подобрать оптимальную интенсивность нагрузки?

Для пациентов без сердечно-сосудистых заболеваний оптимальный режим аэробной нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений, которая рассчитывается по формуле:

Оптимальный диапазон частоты сердечных сокращений (пульса) =
 $(220 - \text{возраст человека}) \times (0,6-0,75)$

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний уровень допустимой нагрузки определяется врачом **индивидуально**

Сделай шаг навстречу здоровью – запишись на диспансеризацию!



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

