



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

Возраст – не помеха!

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

Физической активности все возрасты покорны!

Тираж подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Никитина, 43, тел.: (3822) 44-35-60,
profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе



«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»



Официальный канал
Минздрава России



Официальный портал
Минздрава России
о Вашем здоровье
takzdorovo.ru

