



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ «СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»



**Рекомендуется
ежедневно
проходить не
менее 10000
шагов**

**В течение рабочего
дня делать
10-минутные
перерывы
на зарядку**



КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Кафедра физического воспитания разработала и записала комплекс физических упражнений для занятия на рабочем месте





ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Приглашаем сотрудников для занятий в тренажерный зал по вторникам и четвергам с 18:00 до 20:00



Занятия в тренажерном зале – это отличный способ:

- Укрепить здоровье
- Улучшить физическую форму
- Снять стресс после рабочего дня
- Получить заряд бодрости и энергии

Ждем вас! Будьте здоровы и энергичны!



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ИНВЕСТИЦИЯ В ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ!

Несколько простых способов добавить движение в свой рабочий день:

- **Ходите пешком:** Используйте лестницу вместо лифта, пройдите пешком 1-2 остановки до или после работы. Даже 5-10 минут активности в день дают заметный результат, особенно при сидячем образе жизни.
- **Прерывайте сидячий образ жизни:** Долгое сидение негативно влияет на обмен веществ. Старайтесь вставать каждый час хотя бы на пару минут, чтобы сделать разминку или пройтись по офису.
- **Используйте напоминания:** Шагомер, фитнес-браслет или будильник на телефоне помогут вам не забывать о необходимости двигаться.
- **Найдите активность по душе:** Прогулки на свежем воздухе, танцы, игры с детьми, работа в саду – выбирайте то, что доставляет удовольствие и приносит пользу.
- **Занимайтесь вместе:** Объединяйтесь с коллегами, друзьями или членами семьи, чтобы поддерживать друг друга и делать занятия более интересными.

Здоровье – наш главный ресурс!

Присоединяйтесь к корпоративной программе и будьте активны!