



КАК СОХРАНИТЬ

# ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

# COVID-19

## ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

- **ДЕЛАТЬ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

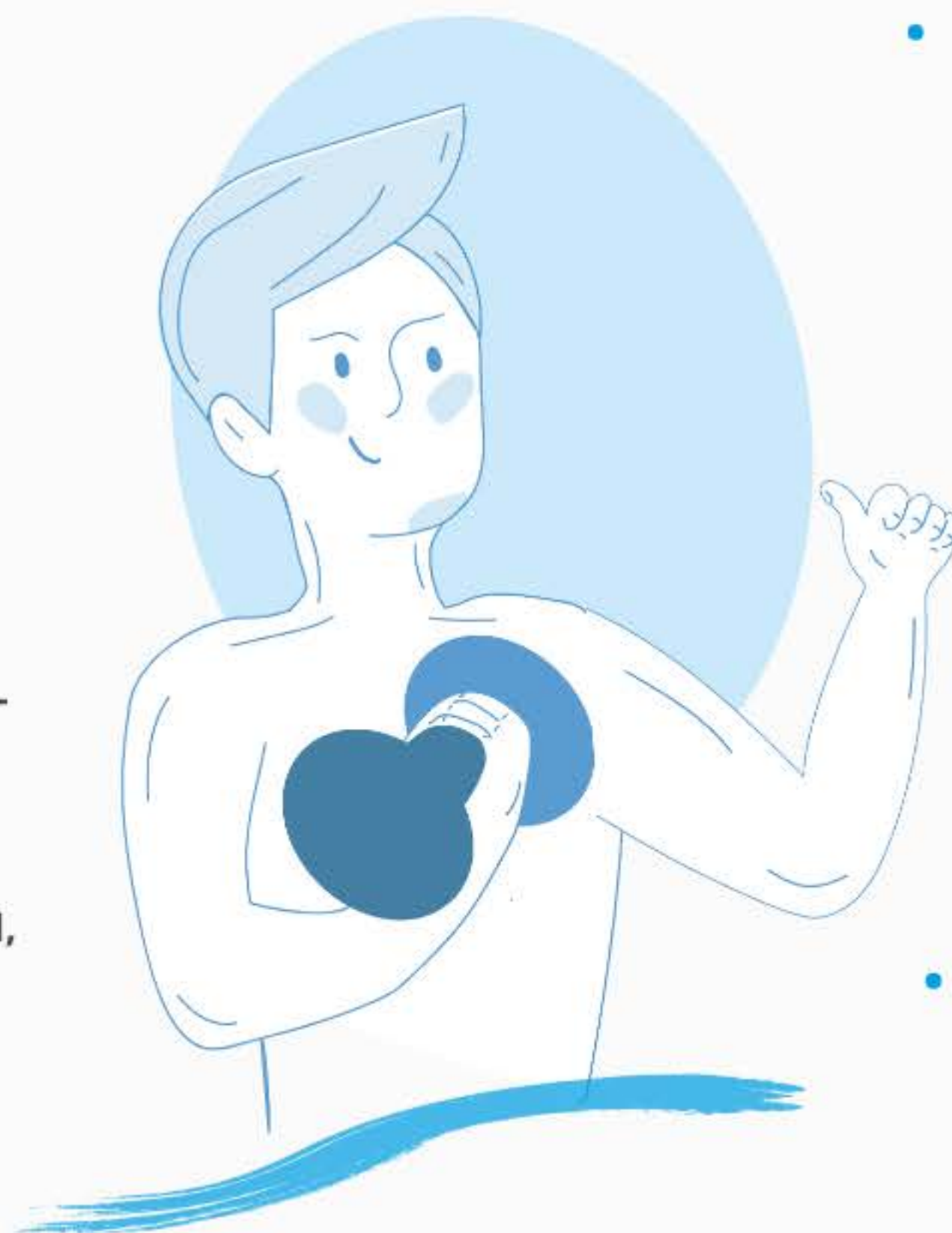
ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА, ТАНЦЫ, ИГРЫ С ДЕТЬМИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ, ТАКИХ КАК УБОРКА ДОМА И УХОД ЗА САДОМ, ПОЗВОЛЯТ ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**

ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. В ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ И ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ СВОИ ОГРАНИЧЕНИЯ

- **БОЛЬШЕ ХОДИТЬ**

ХОЖДЕНИЕ ПО ПЕРИМЕТРУ В КВАРТИРЕ ИЛИ МАРШ НА МЕСТЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ АКТИВНЫМИ. ПРИ ОТВЕТЕ НА ЗВОНОК РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ СИДЕТЬ, А СТОЯТЬ ИЛИ ХОДИТЬ ПО ДОМУ



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ КАК  
ФИЗИЧЕСКОЕ, ТАК И ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

- **ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**  
СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ, И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЮ СТОЯ. СТАРАТЬСЯ ОСТАВАТЬСЯ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ И ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ

- **ЧЕРЕДОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ С РАССЛАБЛЕНИЕМ**

МЕДИТАЦИЯ, ГЛУБОКИЕ ВДОХИ И ВЫДОХИ ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И БАЛАНС ЭНЕРГИИ

- **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**

ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ, ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, САХАРА, ЖИРА И АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ