



Подготовлено:  
ФГБУ «НИИЦ 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

Подробнее о рекомендациях по физической активности для всех возрастов на сайте



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

