Существует большое количество научных исследований о связи между физической активностью и состоянием сердечно-сосудистой системы.  
  
 Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.  
  
У людей с гиподинамией на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.   
  
 При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы вырастает на 21%.  
  
Повышение уровня физической активности убирает симптомы депрессии и тревоги.  
  
Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.  
  
Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма.   
Подробнее читай в нашей статье   
  
<https://telegra.ph/Nedelyu-prodvizheniya-aktivnogo-obraza-zhizni-01-09>