

# Зроби фізичну активність частиною свого життя



6 із 10



жителів Європейського Союзу старше 15 років ніколи або вкрай рідко займаються фікультурою

Щороку у Європейському Регіоні ВООЗ брак фізичної активності призводить до **1 МІЛЬЙОНУ СМЕРТЕЙ**

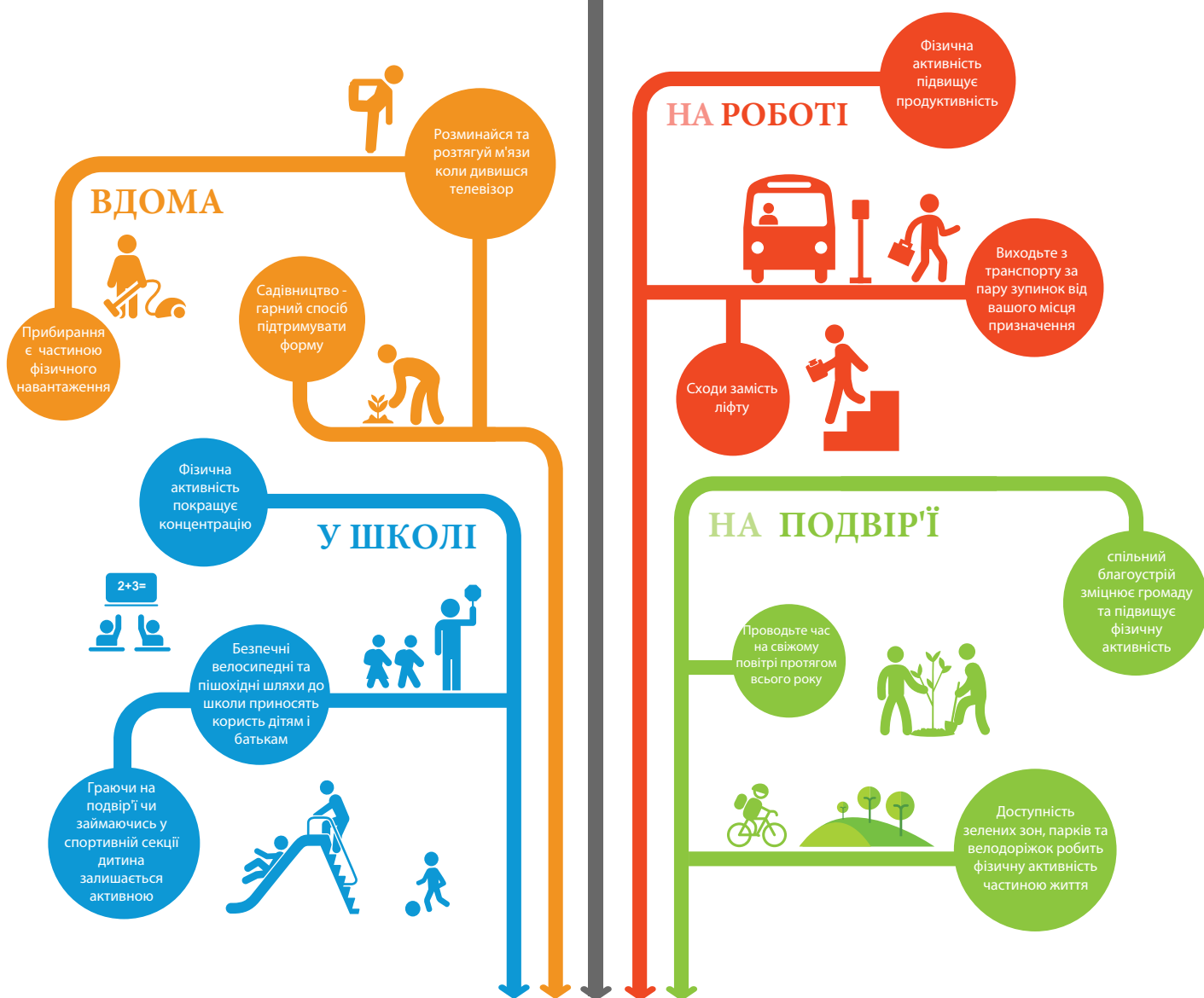
Рекомендовані ВООЗ помірні фізичні навантаження:



**150**  
хвилин на тиждень (дорослі)



**60**  
хвилин на день (діти)



**РЕГУЛЯРНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДОЗВОЛЯЄ ЖИТИ ДОВШЕ ТА КРАЩЕ**