



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Сделайте физическую активность неотъемлемой частью своей жизни!



5 -17 лет

Любая нагрузка



1 X 5
час р/нед.



18-65 лет

Умеренная нагрузка



30 X 5
мин р/нед.

Высокая нагрузка



25 X 3
мин р/нед.



старше 65



Нагрузка как для остальных взрослых



Необходима консультация с врачом