

\* Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подрутой или посетить занятия по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку. Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

### Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

\* Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обратим Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:

- заболевания сердца и сосудов;
- заболевания лёгких;
- острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- болезни крови и органов кроветворения;
- эндокринные заболевания;
- травмы и операции, перенесённые в течение последнего года;
- эпилепсия;
- психические заболевания;
- последствия травм головного и спинного мозга;
- беременность.

Не откладывайте начало занятий физической культурой на завтра, на выходные или на следующую неделю, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.

### УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8-800-200-0-200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



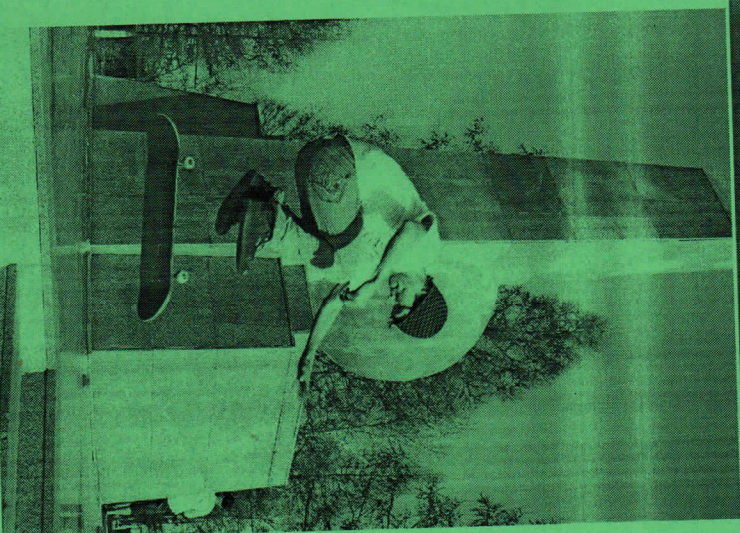
Республиканский Центр медицинской  
профилактики

г.Кызыл, ул. Дружбы, 44  
Тел. 8 (39422) 2-84-67  
e-mail: [ctr17@mail.ru](mailto:ctr17@mail.ru)  
[www.17med.ru](http://www.17med.ru)



Республиканский Центр  
медицинской профилактики

**За здоровый  
образ жизни!**



# ДВИЖЕНИЕ И

# ЖИЗНЬ!