



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПИТАНИЕ

Пирамида физической активности



Суточная потребность в калориях составляет

пол	возраст	калории для каждого уровня активности		
		сидячий образ жизни	умеренно активный образ жизни	активный образ жизни
женский	19-30	2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
мужской	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

Пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- артериальной гипертонии
- рака толстого кишечника
- рака молочной железы
- избыточной массы тела
- инфаркта миокарда и инсульта
- сахарного диабета
- остеопороза
- депрессии
- преждевременной смерти

