

COVID-19

ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,
так и психическое здоровье



**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



3. ХОДИТЕ



**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ