

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ

Смертность от всех причин среди людей с самым высоким уровнем физической активности на 30% ниже по сравнению с людьми с самым низким уровнем физической активности. Даже 10 минут быстрой ходьбы в день могут снизить уровень смертности на 15% вне зависимости от исходного уровня физической подготовки.

