

# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



В возрасте до 18 лет нормой является физическая активность умеренной и интенсивной степени не менее 60 минут в день, в среднем 4,5 часа в неделю;

В возрасте старше 18 лет нормой является физическая активность умеренной интенсивности не менее 30 минут в день, в среднем 2,5 часа в неделю или физическая активность высокой интенсивности 1 час 25 мин в неделю. Эти виды физической активности можно комбинировать и равномерно распределять в течение недели, чтобы физические нагрузки были ежедневные, а не по несколько часов в один день.