

# ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Физическая активность не менее 1 часа в день;
- Минимум 10000 шагов в день;
- Зарядка по утрам;
- Минимум сидячего положения в не рабочее время;
- Разминка во время работы;
- Больше прогулок на свежем воздухе

