



Подготовлено:  
ФГБУ «НИИЦ терапии и профилактики инфекционных заболеваний» Минздрава России  
ООО «Российское общество профилактики инфекционных заболеваний»

## Двигайся - и уровень глюкозы под контролем

**Факт 1:** 30 минут быстрой ходьбы в день улучшают чувствительность тканей к инсулину и снижают уровень глюкозы в крови.

**Факт 2:** заниматься нужно не менее 3-х раз в неделю. Суммарная продолжительность нагрузки в неделю — не менее 150 минут.

### Как подобрать оптимальную интенсивность нагрузки?

Для пациентов без сердечно-сосудистых заболеваний оптимальный режим аэробной нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений, которая рассчитывается по формуле:

Оптимальный диапазон частоты сердечных сокращений (пульса) =  
 $(220 - \text{возраст человека}) \times (0,6-0,75)$

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний уровень допустимой нагрузки определяется врачом **индивидуально**

**Сделай шаг навстречу здоровью – запишись на диспансеризацию!**



[TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)



Официальный  
канал  
Минздрава  
России

