Ежедневная физическая активность

[Ходьба](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/nuzhen-li-povod-dlya-peshih-progulok.html) — это один из самых простых и в тоже время эффективных вариантов аэробной нагрузки.

В 1965 году японец Яширо Хатано разработал шагомер. Он заверил соотечественников в том, что не будет проблем со здоровьем, если ежедневно делать 10 000 шагов.

Так почему же именно 10 000 шагов?

За каждые 10 000 шагов организм в среднем сжигает как раз те лишние 300-400 килокалорий, которые при современном сидячем образе жизни приводят к избыточному весу и провоцируют болезни.

Предлагалось использовать следующие критерии:

— Менее 5000 шагов в сутки — сидячий образ жизни

— 5000-7000 — малоподвижный образ жизни

— 7500-10000 — умеренно-активный образ жизни

— 10000-12500 — активный образ жизни

— Более 12500 — очень активный образ жизни.

Сейчас норма физической нагрузки для здоровья — минимум 150 минут в неделю аэробной [умеренной активности](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/chto-takoe-nizkaya-umerennaya-i-intensivnaya-fizicheskaya-aktivnost.html). И для многих людей это как раз могут быть прогулки на свежем воздухе или скандинавская ходьба.

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

