Регулярные физические нагрузки сокращают риск возникновения ишемической болезни сердца, гипертонии, развитие онкологических заболеваний, диабета и депрессии, а также других заболеваний.  
  
Даже простая зарядка улучшает кровообращение, снабжает организм большим количеством кислорода, улучшает настроение и концентрацию, заряжая энергией. Двигательная активность:  
• очищает дыхательные пути от бактерий;  
• повышает эффективность выделительных систем: с мочой и потом из организма выводятся канцерогены;  
• активизирует все физиологические процессы;  
• препятствуют выделению стресс - гормонов, повышающих риск развития недугов.  
  
Физические нагрузки – это не многочасовые тренировки в зале и не марафонский бег. Это зарядка, прогулки пешком или на велосипеде, работа в саду, спортивные игры, плавание, гимнастика.  
Взрослым специалисты рекомендует проводить умеренную или интенсивную тренировку длительностью около 30 минут в день.  
А вот людям старше 65 лет нужно стараться делать акцент на упражнения на равновесие и предупреждение падений.  
Не откладывай на завтра – начни ходить сегодня.