



**На 5 юни Регионална здравна инспекция – Монтана се включи в Първия европейски ден без асансьори – No Elevators Day.** Той е организиран от сдружение ВГ Бъди Активен” от град

Пловдив, в партньорство с  
СА

IS

/  
International  
and  
Sports  
Association

/ . Дейностите по организацията на деня в област Монтана са осъществени със съдействието на Общински младежки дом.

Главната цел на Ден без асансьори е да съсредоточи общественото внимание върху значението на физическата активност и да демонстрира колко лесно е да бъдем активни, въпреки натовареното ежедневие. Събитието е част от кампания, която промотира ежедневната физическа активност и спорт за всички.

Полезна информация:

- Всяка година 600 000 души в Европа умират поради намалена физическа активност;

## Първи европейски ден без асансьори /No Elevators Day/

Написано от РЗИ Монтана  
Петък, 05 Юни 2015 13:50

---

- Икономическите загуби, причинени от недостига или липсата на физическа активност, се оценяват на € 300 на година за всяко лице. Годишно общите загуби са на стойност € 152 милиарда. Тази сума може да бъде спестена, ако хората извършват упражнения 20 минути на ден;
- През 21 век физическата неактивност се счита за болест;
- Липсата на физическа активност може да доведе и до инфаркт, диабет, рак.

20 минути физическа активност на ден:

- Увеличава шансовете за по-дълъг живот;
- Намалява риска от рак на гърдата с 50%;
- Намалява риска от развиване на болестта на Алцхаймер;
- Води до по-добра учебна подготовка сред деца и възрастни;
- Влияе положително върху самочувствието;
- Намалява шансовете за изпадане в депресия;

## Първи европейски ден без асансьори /No Elevators Day/

Написано от РЗИ Монтана  
Петък, 05 Юни 2015 13:50

---

- Укрепва мускулите и костите;
- Помага за поддържане и достигане на здравословно тегло.

**ВЛЮЧИ СЕ И ТИ!**

