

# Как двигаться, чтобы не умереть?

Пару лет назад в своём видео [“Двигайся или умри”](#) я изложил оптимальную схему активности, если вы ведете сидячий образ жизни.

Тогда, опираясь на довольно ограниченную литературу, я предположил, что нужно разминаться каждые 15-20 минут.

## ОДНАКО.

Два месяца назад вышло [чудесное исследование](#), первое в своем виде, которое сильно уточняет идеальный ритм сидения и ходьбы.

## ИТАК.

Оптимально, с точки зрения бонусов для здоровья и затраченного времени - это **на каждые 30 минут сидячей работы выделять 5 минут движений**.

То есть вставать, прогуливаться и разминать мышцы каждые полчаса.

## Что это вам даст?

Ну, во-первых, **скачки сахара после еды будут на 58% менее сильными**. А это очень важная штука с точки зрения КАКИХ УГОДНО систем организма.

Из того, что вы точно заметите - это на 70-80% меньший чек за медицинские услуги, чем у вашего ближайшего товарища, особенно после 40.

Во-вторых, такое соотношение лучше всего **улучшает настроение и снижает усталость**. То есть вы чаще будете находить повод улыбнуться ☺

В-третьих, это [продлевает жизнь](#). Причём эффект заметный: **на 17% сниженный риск смерти после 45 лет**.

Вам может показаться, что 5 минут лёгкой ходьбы - это немного. При 8-и часовом рабочем дне получаются жалкие 60 минут лайтовой прогулки. Какой в этом смысл?

## СМЫСЛ ЕСТЬ.

Вот в этом гигантском [исследовании](#) ученые обнаружили, эффект от КРОШЕЧНЫХ 22-х минут ходьбы, разбросанных в течение дня.

Находки продемонстрирую на примере. Возьмем 100 ваших друзей. Каждый год их вероятность умереть от болезни =  $x$ . А ваша, если вы будете просто вставать со стула каждые полчаса =  $x-70\%$ . ***И чем дольше вы живете, тем больше ваше преимущество.*** То же самое можно сказать и о сотнях других болезней. *Неплохой эффект вдобавок к хорошему настроению.*

Автор заметки: Глеб

---

Revision #2

Created 26 May 2023 13:38:18 by Тимур

Updated 22 December 2023 09:45:16 by Тимур