

# Физическая активность человека умеренная

Умеренная ФА - это такая нагрузка, которая сопровождается сжиганием энергии от 3 до 5,9 МЕТ/мин. Это соответствует усилиями, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах

Источник: Письмо Минздравсоцразвития России от 05.05.2012 № 14-3/10/1-2818 <Об утверждении Методических рекомендаций "Оказание медицинской помощи взрослому населению по оптимизации физической активности">