

# Активность человека физическая

Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя

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">

Оформите подписку на материалы сайта со скидкой 50% по промокоду: **PDF50**

Предложение действует ограниченное время.

---

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/1593/>