Статистика неумолима - по всёму миру двое людей из десяти страдают от сидячей работы. Отсутствие подвижности является вторым по распространённости фактором риска возникновения массы болезней. Около 5 млн. населения в мире умирают в результате нехватки физической активности.

Некоторые из нас наблюдали болезненные явления в спине в результате нахождения в сидячем положении долго, но это ещё не всё. Гипертония, запор, геморрой, бессонница, утомление, головная боль, излишний вес, остеохондроз, сахарный диабет - все эти и другие заболевания могут появиться от постоянной сидячей работы. На треть увеличивается риск появления заболеваний почек хронического характера, особенно у женщин старше 30-ти. Без сомнений, список внушает страх, и вынуждает задуматься.

Британские ученые доказали, что люди, находящиеся в сидящем положении шесть часов и более, рискуют заработать серьёзнейшие заболевания, при чём женщины даже больше чем мужчины.

Учитывая такую угрожающую статистику, стоит что-то поменять в своём стиле жизни, и по возможности, больше времени заниматься активной деятельностью. Такими действиями вы немного сведёте на нет вред здоровью от сидячей работы.