

# Reguliari fizinė veikla gali sumažinti ligų riziką

Pažintinių gebėjimų mažėjimas

↓ **40 proc.**

II-ojo tipo cukrinis diabetas

↓ **35 proc.**

Aukštas kraujo spaudimas

↓ **33 proc.**

Depresija

↓ **48 proc.**

Bendras mirtingumas

↓ **30 proc.**

Kaulų lūžiai

↓ **66 proc.**

Krūties vėžys

↓ **20 proc.**

Išeminė širdies liga ir insultas

↓ **25 proc.**

Storosios žarnos vėžys

↓ **19 proc.**

