



По последни данни на СЗО, над 54% от българите над 20-годишна възраст са с наднормено тегло.

Населението на страната води все по-нездравословен начин на живот и това се дължи

най-вече на липсата на редовно движение и спорт.

Първото в света движение Active Hour цели да предложи лесно решение за справяне с този проблем.

Данни на Националния център по общественото здраве и анализи от представително проучване сред деца между 6 и 19 години в България показват, че само **24% от децата са активни поне 60 минути**

на ден,

всяко трето дете е с наднормено тегло, а 12.7% страдат от затлъстяване

. Данни за младежите и възрастното население сочат, че и при тях съществува същата тенденция.

В същото време, учени от Великобритания наскоро откриха, че средно 60 минути от умерено до енергично физическо натоварване би могло **да повиши оценките на децата в училище с една единица**

. Така, 60 минути спорт на ден са достатъчни, за да подобрят не само физическото здраве, но и успеха.

Active Hour е първата по рода си инициатива в света, която цели да мотивира населението на България да води по-активен начин на живот, като покани всички българи да спортуват в един единствен час - между 12:00 и 13:00 часа на 30.11.2013г. В рамките на този час, всеки може да потича в парка, да поиграе любимия си спорт, да направи фитнес упражнения вкъщи или просто да се разходи. Най-важното е да активизира любимите хора около себе си - приятелите, половинките, роднините, децата - и заедно да се раздвижат за 60 минути.

Вече над 1000 активни българи се включиха в сайта на каузата. Колкото повече хора я подкрепят, толкова повече ще бъдат вдъхновени да спортуват. Целта е инициативата да стане дългосрочна и да се превърне в глобално движение.

Включете се на <http://www.activehour.bg/> , за да направим заедно България по-активна!

Повече информация за инициативата на <http://www.activehour.bg/>