

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

это образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества и умственные способности.



Служба
здоровья

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Включите в рацион свежие фрукты и овощи - 400-500 гр в сутки.

Сократите потребление животных жиров и красного мяса.

Не добавляйте в блюда много соли (менее 5 гр в сутки) и сахара (менее 30 гр в сутки).

Постарайтесь изменить способ приготовления пищи, отдавайте предпочтение отварным и запеченным блюдам.



Служба
здоровья

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Каждый день выделяйте время на небольшую тренировку — не меньше 30 минут или 10 000 шагов как минимум 5 раз в неделю. Подойдёт любой вид спорта или активности, которые вам нравятся (скандинавская ходьба, бег, плавание и тд).



Служба
здоровья

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение и чрезмерное употребление алкоголя – приводит к развитию многих заболеваний, таких как сердечно-сосудистые (инфаркт, инсульт), цирроз печени и рак.

Горячая линия по отказу от табакокурению:
вторник и четверг
8(8212)20-10-79



Служба
здоровья

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Улучшение самочувствия и состояния здоровья

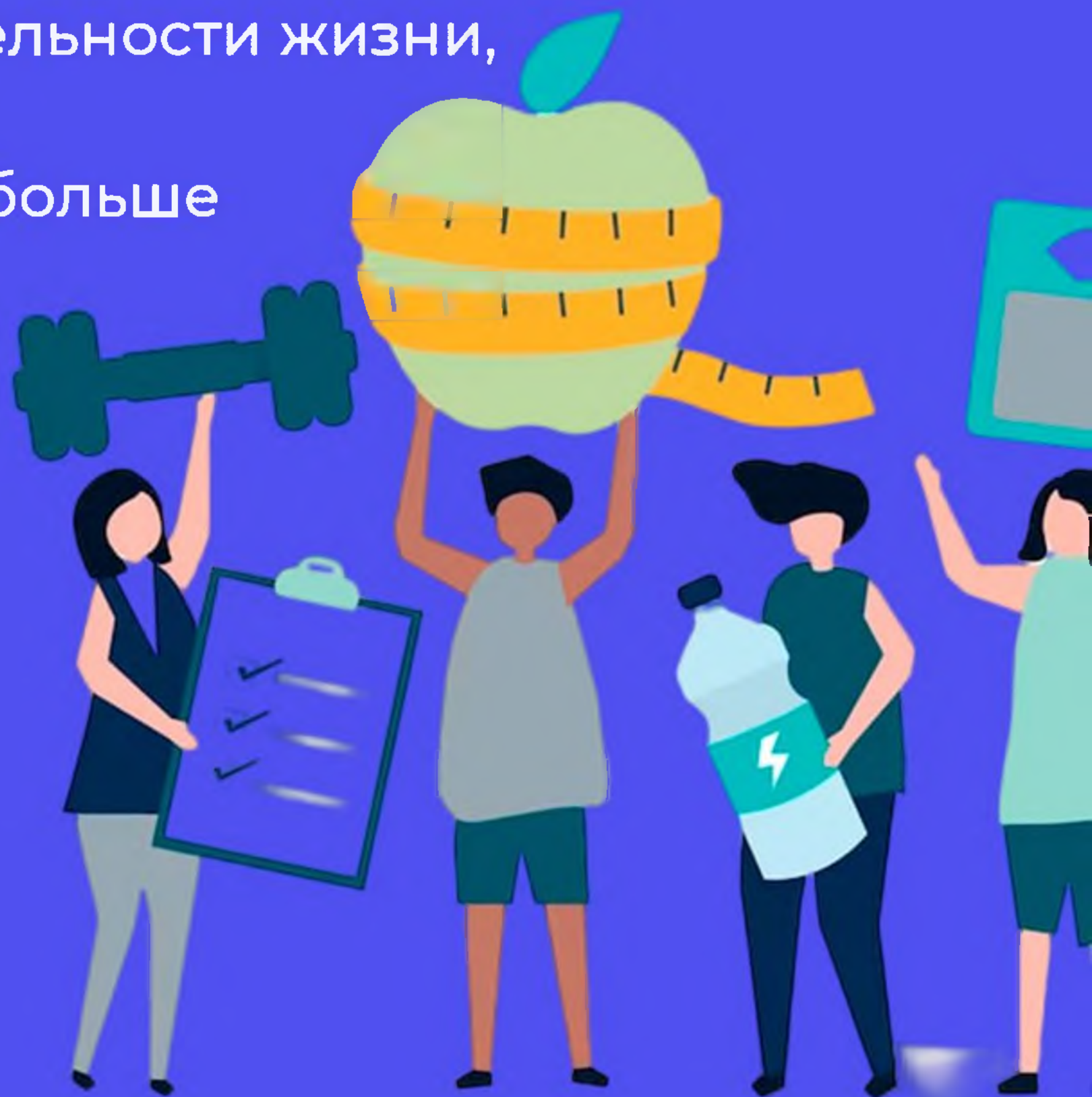
Перед вами откроется больше возможностей

Вы станете образцом для подражания для своих знакомых и друзей

Увеличение продолжительности жизни, активное долголетие

У ваших будущих детей больше шанс родиться и вырасти здоровыми

Здоровый крепкий сон



Служба
здоровья

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ — ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Это бесплатно, а по итогам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения.



Служба
здоровья

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
НАХОДИТСЯ
В НАШИХ РУКАХ!



Служба
здоровья