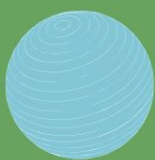




ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Здоровое питание

Это прежде всего профилактика ожирения и многих болезней.

Сбалансированная диета из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, постного мяса и нежирных молочных продуктов важна в любом возрасте



Режим дня

*Просыпайтесь и засыпайте примерно в одно время каждый день, принимайте пищу в одно время.
7 часов сна — это шаг навстречу здоровью*



Двигательная активность

Будьте физически активными в течение хотя бы 30 минут, большую часть дней в неделю.

Движение - это ходьба, спорт, танцы, йога, плавание, бег и не только.

Даже 10 минут упражнений имеют значение





Контроль над стрессом

Доказано, что повышенный уровень стресса мешает справляться с заболеваниями, а длительное состояние стресса приводит к нервному истощению.





Личная гигиена

*Личная гигиена - для профилактики
инфекционных заболеваний.*

*Это целый комплекс мер: гигиена рук, гигиена
тела, уход за волосами, полостью рта и гигиена
одежды*



Без вредных привычек

Сведите к минимуму количество выкуриваемых сигарет и постарайтесь полностью отказаться от курения. Пассивное курение тоже опасно. Не курите при детях.

Безопасной дозы алкоголя не существует. Избавьтесь от привычки выпивать по выходным, расслабляться с помощью алкоголя





Здоровью нужна забота

Медицинская активность - тоже часть здорового образа жизни.

Важно своевременно обращаться за медицинской помощью, проходить профилактические осмотры, вакцинацию. Чтобы предотвратить заболевания или выявить их на ранней стадии, нужно посещать врача не только при появлении жалоб, но и с профилактической целью. Для того, чтобы пройти профилактический осмотр (диспансеризацию) достаточно обратиться в поликлинику по месту жительства



ДЕРЖИТЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ



Правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность предотвратят 40% случаев рака и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Держите здоровье под контролем, подарите себе годы активной жизни!

