



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и физической профилактики
Рязанской области

6 - 12 апреля



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это не ограничения, а свобода: свобода чувствовать себя хорошо, успевать больше и наслаждаться каждым днём.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЗОЖ – ключ к ДОЛГОЛЕТИЮ

Неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, а приверженность ЗОЖ снижает риск смертности от всех причин на 39%.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЗОЖ – ЭТО:





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Достаточная физическая нагрузка

Она включает регулярные занятия спортом или активные прогулки — не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю.

Подбирать тип и интенсивность нагрузок лучше с учётом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Отказ от вредных привычек

Избавление от таких привычек заметно снижает риск развития хронических заболеваний и улучшает общее самочувствие.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Полноценный отдых

Он подразумевает соблюдение режима сна — 7–9 часов качественного ночного отдыха для взрослого человека, а также регулярные перерывы в течение рабочего дня.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Сбалансированное питание

Оно предполагает разнообразный рацион, включающий достаточное количество овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, белков и полезных жиров, при ограничении сахара, соли и обработанных продуктов.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Соблюдение правил личной гигиены

Такие простые меры, как регулярное мытьё рук, уход за зубами, телом и волосами, поддержание чистоты одежды и жилища, снижают риск инфекционных и кожных заболеваний, способствуют сохранению здоровья.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЗОЖ без стереотипов: неожиданные источники вдохновения

Ищите мотивацию для
ведения здорового образа
жизни в неожиданных местах:





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Посетите выставку или музей:
это не только пища для ума, но и отличная
возможность добавить в день больше
движения.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Составьте плейлист для разных настроений:

бодрый — для зарядки и кардио,
спокойный — для растяжки.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Устройте прогулку на природе без разговоров, гаджетов и музыки. Это поможет снизить уровень стресса и улучшить концентрацию.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Скрытый сахар – сладкая ловушка



Скрытый сахар — это дополнительные подсластители, которые производители вводят в состав несладких на первый взгляд продуктов.

Они могут маскироваться под разными названиями, например, глюкозный сироп, фруктоза, мальтоза, декстроза, кукурузный сироп.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Скрытый сахар: где он прячется?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Готовые приправы и маринады

Кетчуп, томатные подливы, соусы для гриля, бальзамический уксус, фабричные салатные заправки — могут включать от 4 до 10 граммов сахара на столовую ложку.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Хлеб и выпечка

Даже стандартный нарезной батон нередко включает добавочный сахар. В отдельных разновидностях белых и цельнозерновых буханок может присутствовать до 3 граммов сахара на кусок.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Злаковые хлопья, мюсли, энергетические батончики и гранола.

Нередко содержат от 10 до 20 граммов сахара на порцию.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Йогурты и кисломолочные продукты

Хотя они могут казаться здоровыми, многие йогурты содержат высокое количество добавленного сахара.

