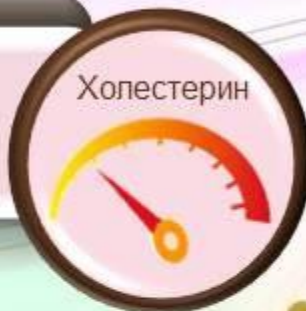




ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Снижает
уровень
холестерина



Уменьшает риск
тромбообразования



Способствует
снижению
избыточной
массы тела



Снижает риск
развития инфаркта,
инсульта



Улучшает
самочувствие и
настроение



Снижает риск
развития сахарного
диабета



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Употребляйте не менее 400 граммов овощей и фруктов в день



Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар



Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки



Ограничьте потребление трансжиров (маргарин, магазинная выпечка)



Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна



Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище



Центр Общественного
Здоровья
Ивановской, профсоюзной
и информационных служб
Рязанской области



Рязанская область

**3 - 9
АПРЕЛЯ**



**НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
(в честь Всемирного дня
здоровья)**



**Здоровому образу жизни
нужно начинать следовать
в молодости,
потом уже поздно**

МИФ 4

ЗОЖ — это для молодых!?

Чем раньше человек начнет относиться к себе с заботой, тем у него больше шансов сохранить здоровье на долгие годы. Но начать никогда не поздно. Для ЗОЖ нет противопоказаний!





МИФ 3

«Чем больше спорта, тем лучше»

ЗОЖ — это много спорта!?

Не стоит путать спорт и физическую активность. Речь идет не об изнуряющих ежедневных тренировках. Достаточно просто выходить на прогулку средней интенсивности на свежем воздухе, принимать контрастный душ утром и делать суставную гимнастику для бодрости





Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Нижегородской области

Здоровая еда дорого стоит

МИФ 2

ЗОЖ – это дорого!?



Когда вы начинаете планировать рацион, исключается возможность спонтанных покупок. А это серьезная расходная часть бюджета. Доставка уже готовой еды из кафе значительно дороже, чем создание вкусного блюда из цельных продуктов дома



Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Нижегородской области

**Питание однообразное,
необходимо уделять время
активности, спать надо
ложиться вовремя**

МИФ 1

ЗОЖ – это скучно!?

**Делать выбор нужно всегда в пользу того, что
поможет сохранить баланс в организме**

**При ежедневном
разрушительном отношении к
себе даже стабильная система
рано или поздно даст сбой. Он
повлечет за собой множество
неприятностей. Одни можно
исправить, а некоторые, увы,
уже никогда не поддадутся
коррекции**





МИФЫ О ЗОЖ

Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

7
АПРЕЛЯ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ПСИХИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ



**Правильно
питайтесь**



**Не забывайте о
хобби**



Высыпайтесь

**Избегайте стрессовых
ситуаций**



КАК ОСТАВАТЬСЯ ПСИХИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ



Ведите здоровый образ жизни



Уделяйте время физической активности



Проводите больше времени с близкими людьми

Соблюдайте режим дня

