



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Ты то, что ты ешь

Под правильным питанием подразумевается сбалансированный рацион, включающий в себя:

- больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов
- употребление не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день
- употребление менее 25 г сахара в день
- употребление менее 5 г соли в день
- больше продуктов, содержащих ненасыщенные жиры (рыбу, авокадо, орехи, оливковое масло)
- питание 5-6 раз в сутки с промежутком в 3-4 часа.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

9 – 15 декабря Неделя ответственного отношения к здоровью



Ответственное отношение к здоровью – способность человека укреплять и поддерживать здоровье, предотвращать болезни и справляться с заболеваниями и инвалидностью.

Ответственное отношение к здоровью поможет улучшить качество и увеличить продолжительность жизни.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?



1. Соблюдение здорового образа жизни;
2. Мониторинг собственного здоровья;
3. Ответственное использование продукции для заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарств.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Преимущества здорового образа жизни



- укрепление иммунитета
- достижение активного долголетия
- снижение риска развития хронических заболеваний
- избавление от плохого настроения и стресса
- возможность заниматься любимым делом даже в пожилом возрасте
- возможность иметь хорошую физическую форму
- увеличение продолжительности жизни



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Хороший сон — залог здоровья



- Спите по 7-8 часов.
- Ложитесь спать не позднее 22-23 часов.
- Ужинайте не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Перед сном проветривайте комнату.
- Спальное место не должно быть слишком мягким или слишком твердым.
- Не смотрите фильмы и не читайте перед сном.
- Спите и просыпайтесь в одно и то же время.
- Не пейте кофе и алкоголь перед сном.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Практические советы по здоровому питанию

- всегда включайте в блюда овощи и фрукты;
- употребляйте во время перекуса фрукты и сырые овощи;
- отдавайте предпочтение отвариванию, приготовлению на пару или запеканию;
- избегайте продуктов, содержащих трансжиры;
- ограничьте потребление кондитерских изделий и колбасных изделий;
- ограничьте потребление соленых продуктов;
- ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара.





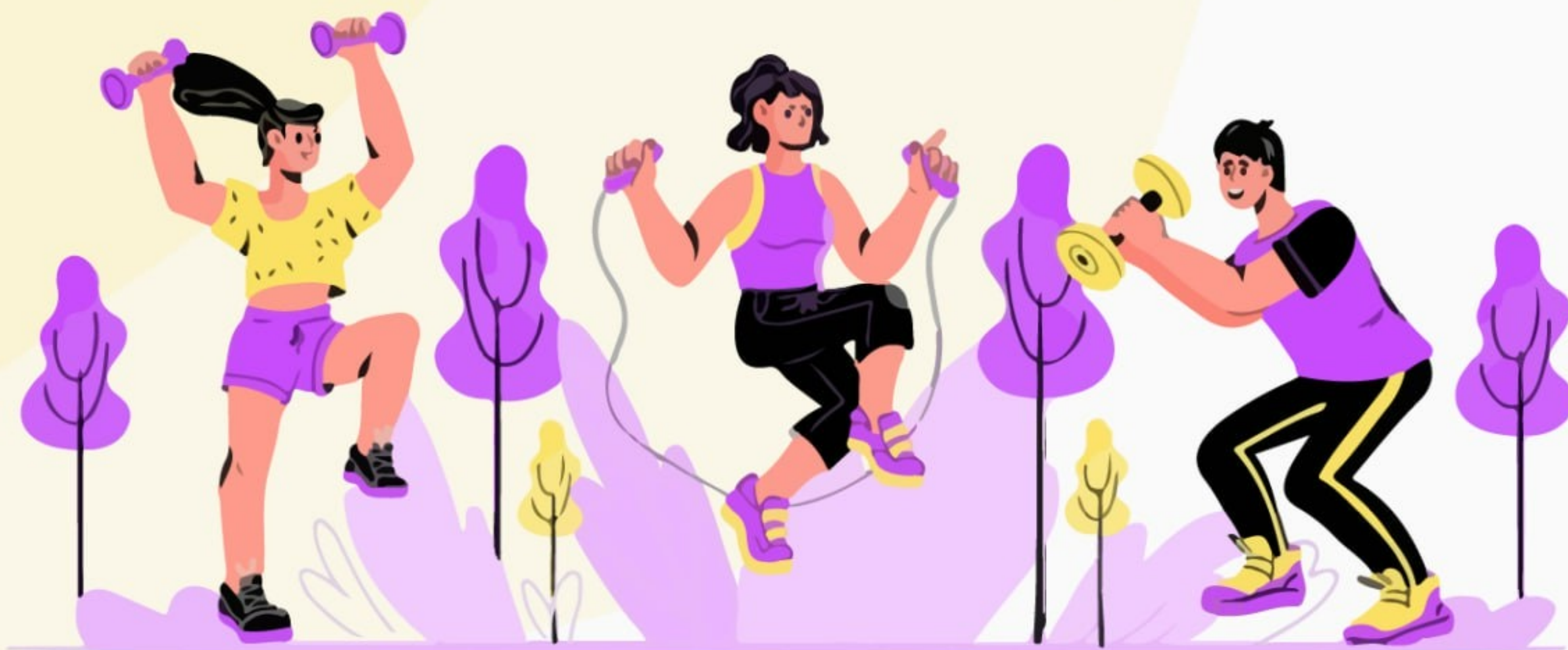
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Физическая активность — опора 30Ж

- Уделяйте не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой.
- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- Делайте силовые упражнения два или более дней в неделю.
- Люди 65 лет и старше должны выполнять упражнения на равновесие три или более дней в неделю.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Следите за своим психическим здоровьем!



- Соблюдайте режим труда и отдыха.
- Правильно и сбалансированно питайтесь.
- Занимайтесь умеренной двигательной активностью или спортом.
- Ограждайте себя от негативной информации.
- Мыслите позитивно, занимайтесь любимым делом.
- Поддерживайте теплые отношения с друзьями и близкими.
- Планируйте свой день.
- Ограничьте время, проводимое в социальных сетях.

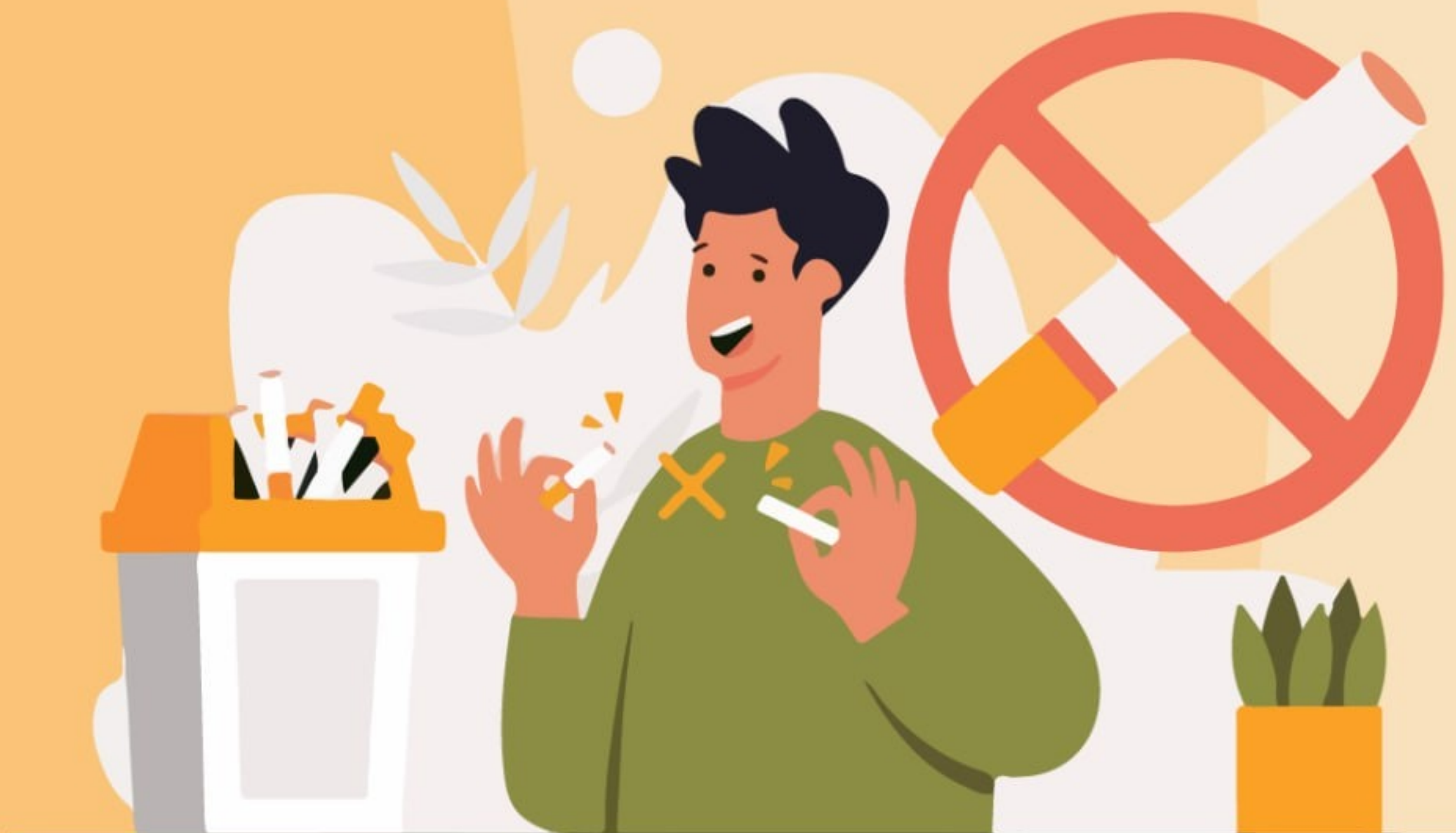


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Откажитесь от вредных привычек!



Отказ от вредных привычек способствует:

- Улучшению здоровья.
- Увеличению продолжительности жизни.
- Улучшению физической формы и настроения.
- Улучшению внешнего вида.
- Увеличению финансовой стабильности.
- Улучшению качества отношений.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Пройдите диспансеризацию, сделайте шаг к долголетию!



Диспансеризация и профосмотры направлены на раннее выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Пройти можно в медорганизациях по месту жительства, в кабинетах и отделениях медпрофилактики, по месту работы. В 18-39 лет профосмотр можно пройти ежегодно, а диспансеризацию 1 раз в 3 года. В 40 лет и старше диспансеризация проводится ежегодно.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Здоровые цифры здорового человека

- Артериальное давление ниже 140/90 мм.рт.ст.
- 5 порций или 400–500 грамм фруктов и овощей в день.
- Уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л.
- Уровень глюкозы ниже 6 ммоль/л.
- Обкружность талии менее 94 см для мужчин и менее 80 см для женщин.
- 10000 шагов или 30 мин умеренной физической активности в день.
- Индекс массы тела 18,5–24,9 кг/м².





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Соблюдайте питьевой режим!

- Старайтесь выпивать примерно 100–200 мл жидкости каждый час.
- Суточная потребность взрослого человека в воде равна 30 г на 1 кг массы тела.
- Пейте больше жидкости при физических нагрузках, в условиях жаркого климата.
- Избегайте газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетиков и алкоголя.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как правильно принимать лекарства?

- Не принимайте препарат, если заметили изменения во внешнем виде, вкусе, запахе лекарства.
- Не используйте препараты с истекшим сроком годности.
- Строго соблюдайте время приема, дозировку и кратность применения препарата.
- Принимайте только те лекарства, которые Вам назначил врач.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Храните лекарства правильно!

Хранить препараты нужно:

- в темном прохладном сухом месте, недоступном для детей
- в холодильнике, если условия хранения препарата ниже 20°C
- в оригинальной упаковке для контроля срока годности
- в плотно закрытой таре





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- сахарного диабета
- артериальной гипертонии
- рака толстого кишечника
- остеопороза
- избыточной массы тела
- инсульта
- рака молочной железы
- депрессии
- инфаркта миокарда

Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, проконсультируйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности



Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы –
30 минут в день



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ ДВИГАТЬСЯ БОЛЬШЕ?

4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И ГАДЖЕТЫ

Установите приложение для отслеживания прогресса или используйте фитнес-трекеры или умные часы.

5. РАЗНООБРАЗЬТЕ ТРЕНИРОВКИ

Договоритесь с собой, что после каждой тренировки будете вознаграждать себя. Это может быть любимый напиток, просмотр фильма или что-то другое.

6. СОЗДАЙТЕ РАСПИСАНИЕ

Включите физическую активность в свой график, чтобы тренировки стали частью рутины.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ ДВИГАТЬСЯ БОЛЬШЕ?

1. СТАВЬТЕ ЦЕЛИ

Определите, сколько времени вы хотите уделять физической активности каждую неделю, и придерживайтесь этого графика. Разбейте большие цели на мелкие, чтобы видеть прогресс.

2. РАЗНООБРАЗЬТЕ ТРЕНИРОВКИ

Попробуйте разные виды активности, чтобы найти то, что вам больше всего нравится. Это может быть йога, плавание, танцы, бег или что-то ещё.

3. НАЙДИТЕ КОМПАНИЮ

Занимайтесь вместе с друзьями или близкими, чтобы поддерживать друг друга. Присоединитесь к спортивной группе или клубу.

