



Здоровые цифры

здорового человека



19-25

идеальный индекс
массы тела



5

не более 5 грамм
соли в сутки



500

грамм овощей
и фруктов



94 и 80

окружность талии:
менее 94 см у мужчин
менее 80 см у женщин



30

минут умеренной
физической
активности



0

сигарет

Следуйте правилам
здоровых цифр - и Вы
всегда будете чувствовать
себя хорошо!



6

глюкоза в крови
ниже 6 ммоль/л



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



10000

шагов в день



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



5

порций в день



7

часов
ночного сна





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Меры профилактики неинфекционных заболеваний



**Здоровое
рациональное
питание**



**Снижение веса
(при его избытке)**



**Регулярная и соответствующая
состоянию и возрасту физическая
активность**



**Отказ от вредных
привычек**



**Регулярные
обследования**

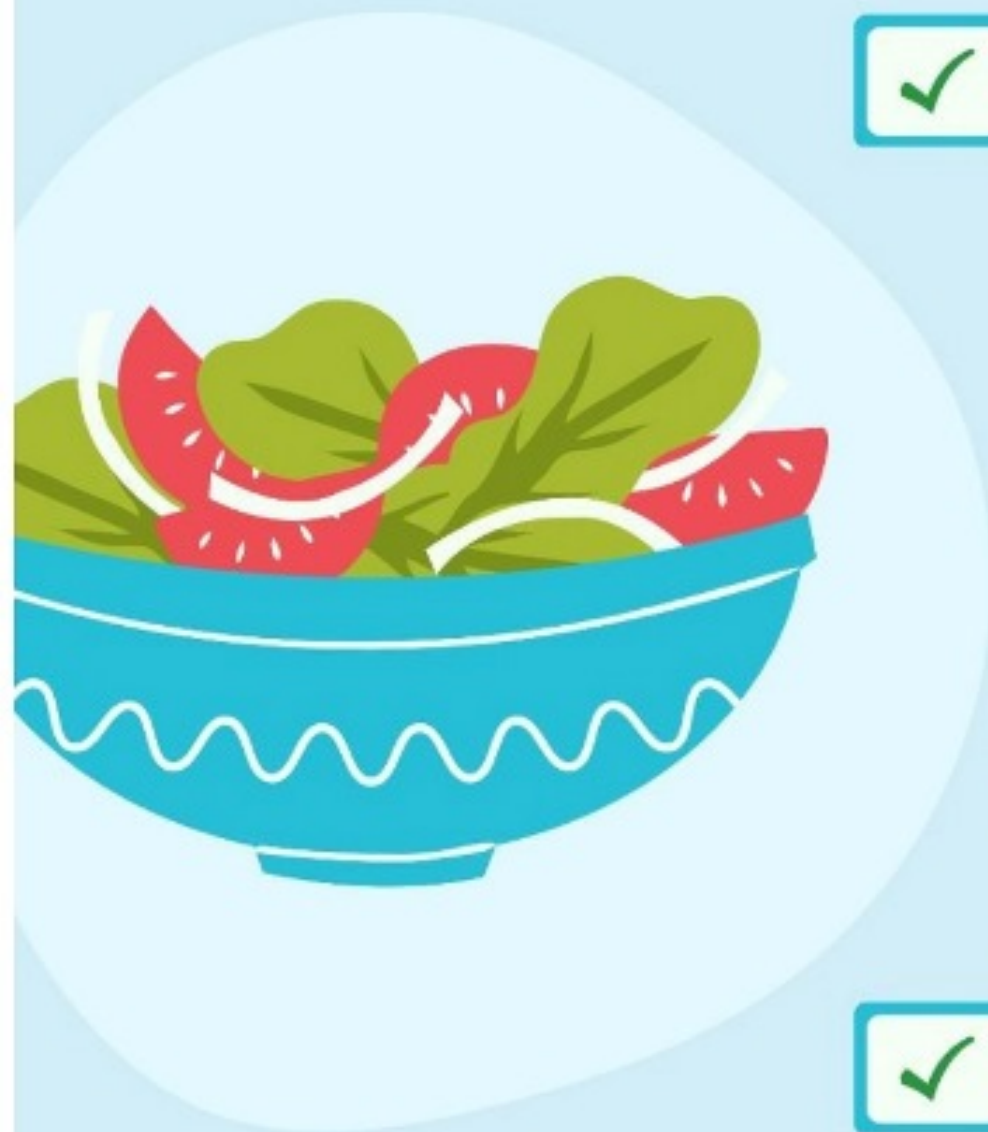


**Снижение уровня
стресса**



**Регулярное измерение
давления, уровня сахара
и холестерина в крови**

ПОТРЕБЛЕНИЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



обеспечивает
здоровье сердца



улучшает иммунитет



снижает риск
ожирения



снижает риск
онкологических заболеваний



улучшает состояние
кишечника



снижает риск диабета



способствует сохранению
психического здоровья





Управляй стрессом

ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Головные боли и бессонница

★
Планирование бюджета

НЕДОСТАТОК СНА

Усталость и вялость

★
Отказаться от пустых развлечений и ненужных занятий

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Упадок сил

★
Соблюдение режима труда и отдыха

КРИТИКА СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ

Раздражительность/ обида

★
Умение анализировать и адекватно воспринимать ситуацию

БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ РАБОТЫ

Ухудшение самочувствия

★
Правильное распределение времени и определение приоритетов

Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация,
а наше отношение к ней!



Не допускайте продолжительных стрессов!
При необходимости обратитесь к психологу!





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Существует несколько причин, по которым следует вести активный образ жизни, основные из них следующие:

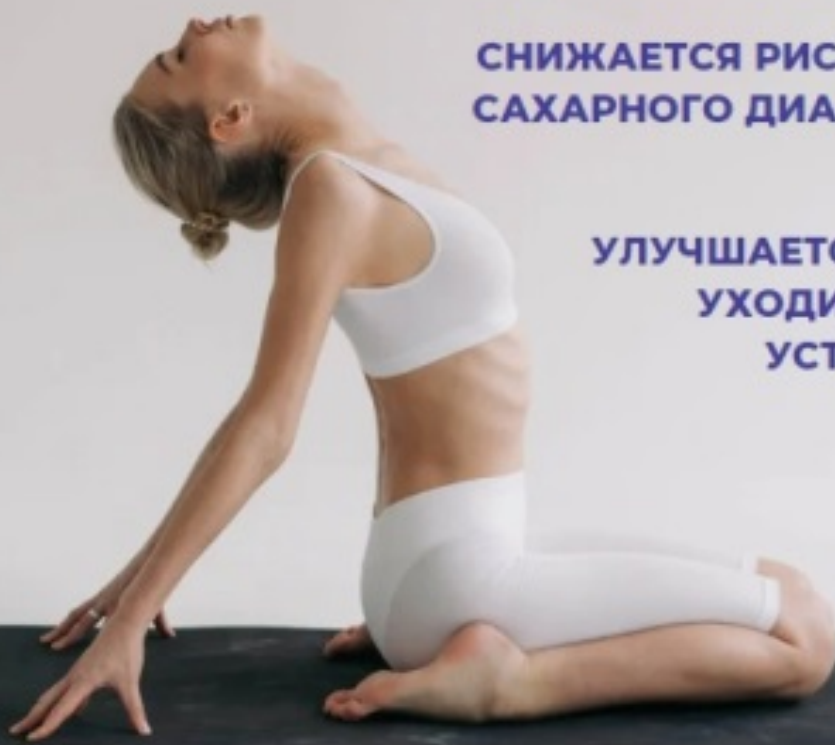
**СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОЯВЛЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

**УЛУЧШАЕТСЯ БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСХОДА
ЭНЕРГИИ, СНИЖАЕТСЯ МАССА ТЕЛА**

**СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА**

**УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ,
УХОДИТ СТРЕСС И
УСТАЛОСТЬ**



*Начните вести активный образ
жизни вместе с нами!*

