

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО МОТИВИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

Исследования
убедительно доказывают:
**забота о себе окупается
годами активного
долголетия.**

Люди, соблюдающие
основные принципы ЗОЖ
после 40—50 лет, живут **на
12—17 лет дольше**, по
сравнению с теми, кто
пренебрегает этими
правилами.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



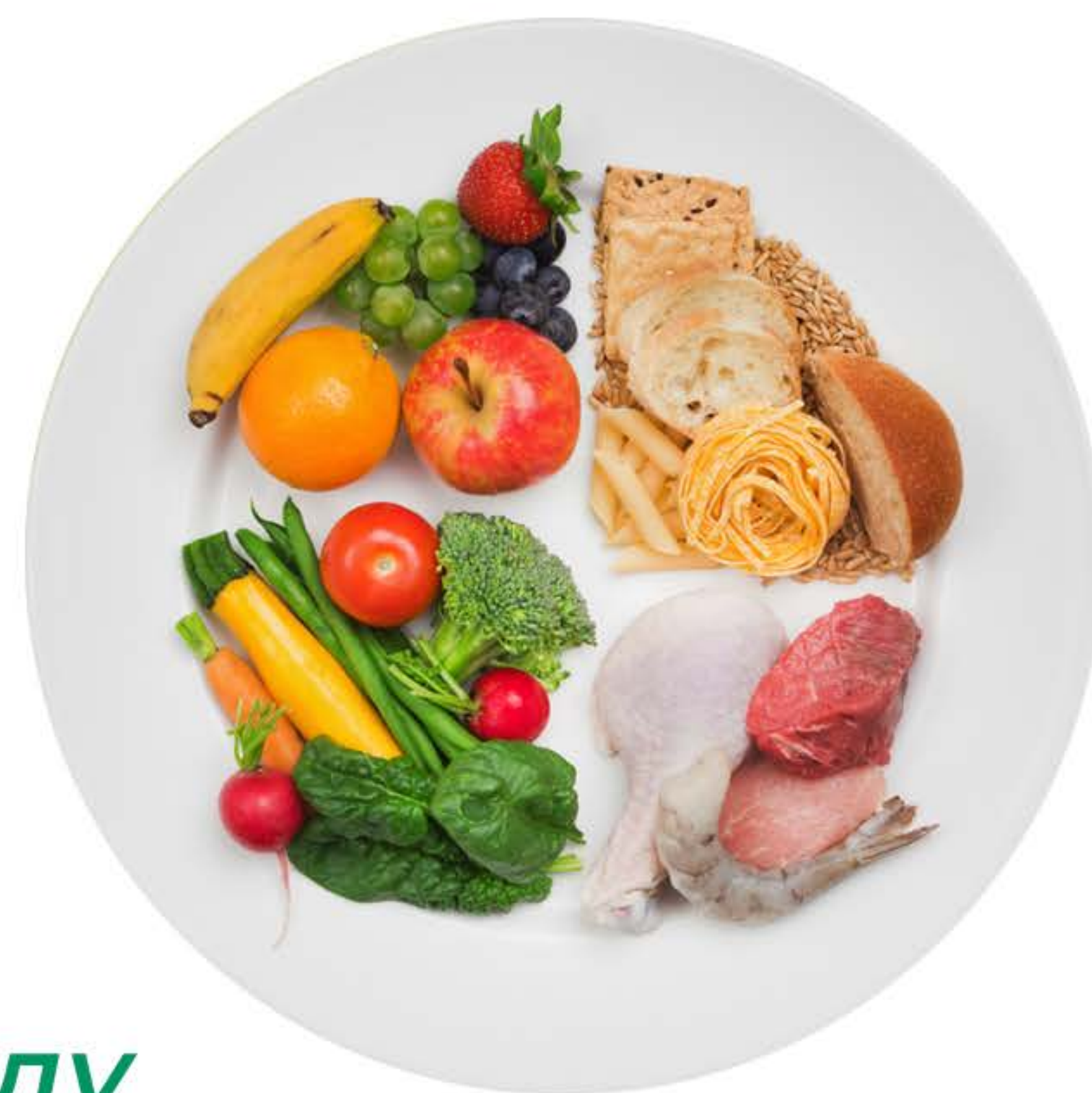
ШАГ 1

НАЛАДЬТЕ РЕЖИМ И ПИТАНИЕ

Спите 7-8 часов в сутки, ложитесь до полуночи, проветривайте спальню перед сном (идеальная температура — 17-18°C).

Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями:

- **60-75%** рациона должны составлять углеводы (овощи, крупы, макароны)
- **10-15%** — белки
- **15-30%** — жиры.



*Временной промежуток между ужином и завтраком — **не более 10 часов!***



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ШАГ 2

ДОБАВЬТЕ ДВИЖЕНИЕ

Выберите активность по душе:

○ **Для сердечно-сосудистой системы** — бег, ходьба или плавание не менее 150 минут в неделю.

○ **Для силы мышц** — тренажерный зал или занятия с гантелями дома.

○ **Для подвижности** — йога, растяжка, пилатес.
Временной промежуток между



Самый доступный вариант — ходьба.

Старайтесь проходить около 10 000 шагов ежедневно. Избегайте долгого сидения без перерывов!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ШАГ 4

КРЕПЛЯЙТЕ ТЕЛО И ДУХ

Соблюдайте личную гигиену.

- Принимайте контрастный душ.
- Ходите босиком дома.

Не менее важен позитивный настрой!
Хронический стресс ослабляет иммунитет и ведёт к болезням

Справляться с тревогой помогают **спорт и прогулки на свежем воздухе**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



В ОСНОВЕ ДОЛГОЛЕТИЯ ЛЕЖАТ ПРОСТЫЕ, НО СИСТЕМНЫЕ ШАГИ:

- Забота о питании
- Регулярная физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдение гигиены
- Контроль стресса
- Качественный сон
- Регулярные медицинские осмотры

*Укрепление здоровья
начинается с каждого из нас.*

**Результат —
дополнительные годы
активной жизни!**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

