

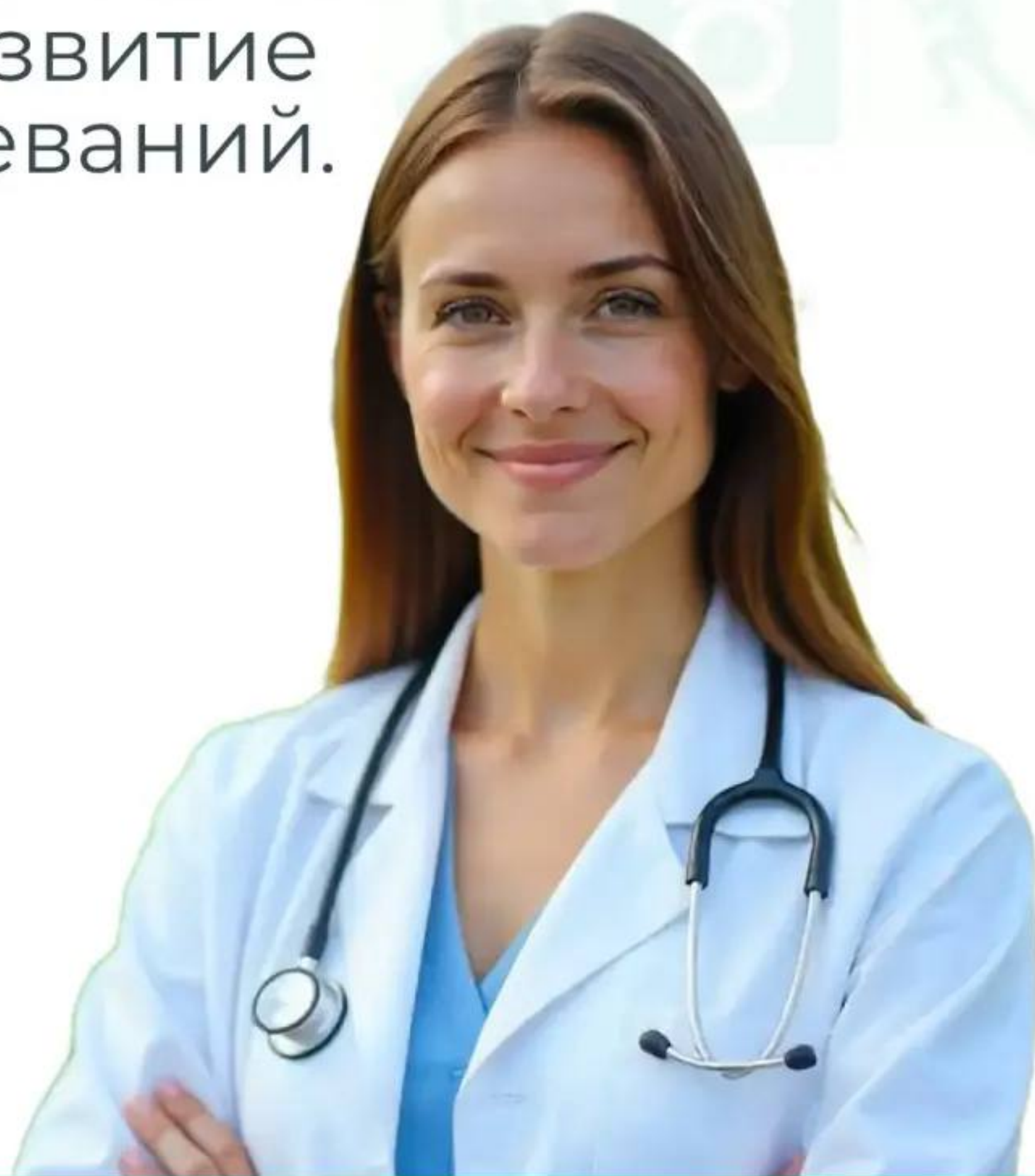
НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ПРОХОДИТЕ ЕЖЕГОДНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Диспансеризация позволяет предотвратить развитие множества заболеваний.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Избыточный дофамин, вырабатываемый при употреблении алкоголя и курении, вызывает **повышенную утомляемость и снижает работоспособность.**

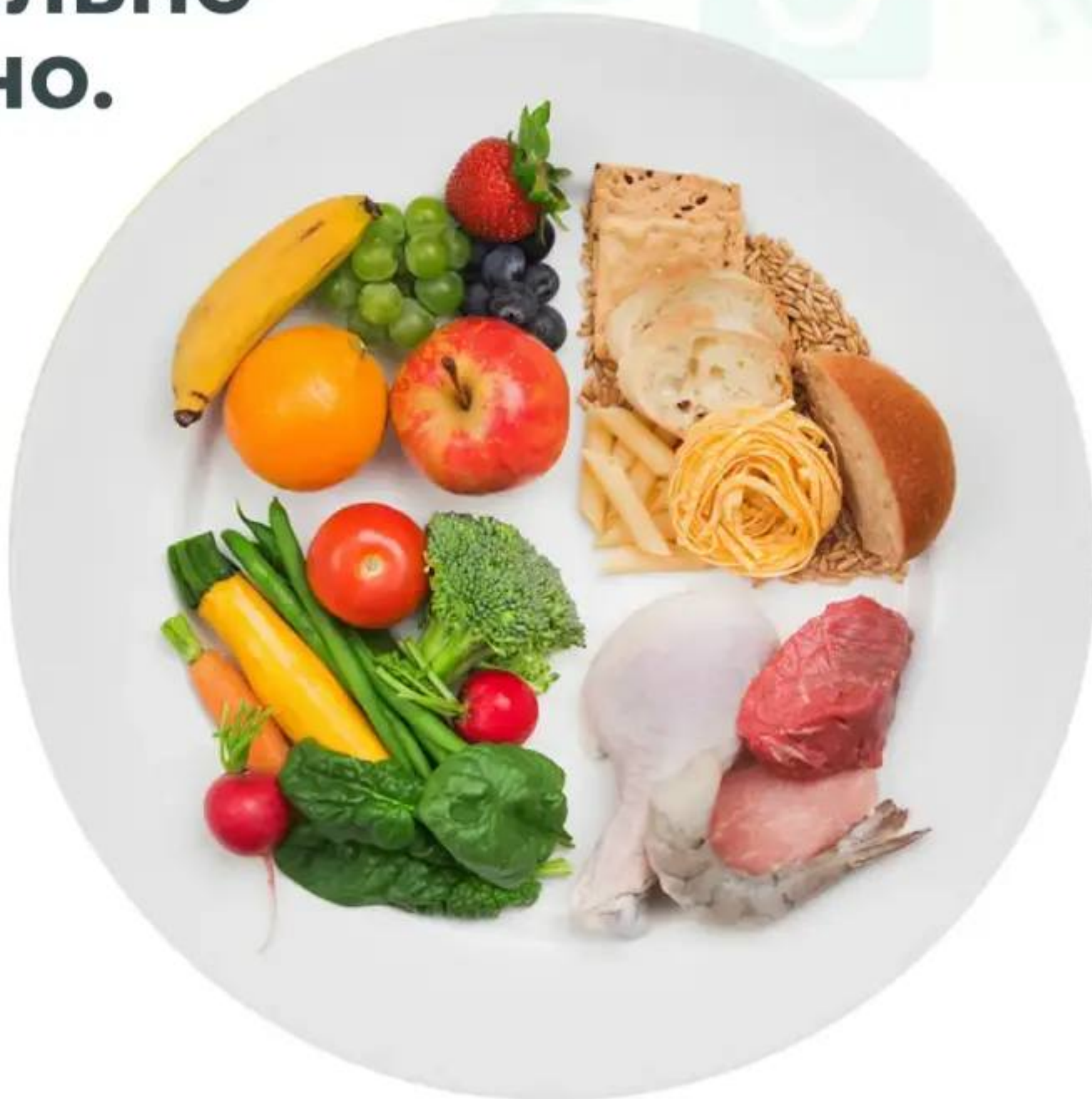


ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Питайтесь не менее 4–6 раз в день и **обязательно сбалансированно.**

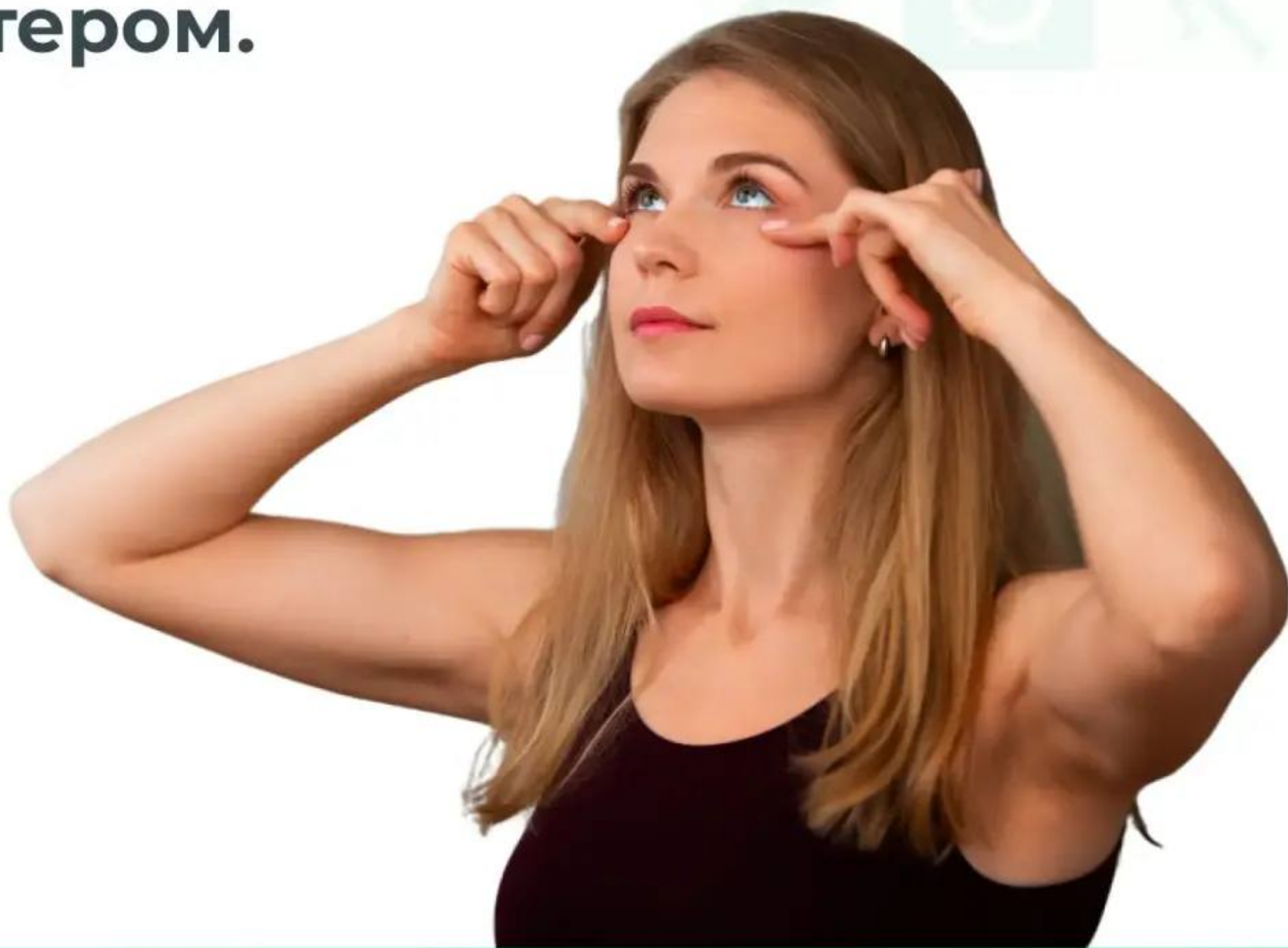


ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ДЕЛАЙТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Это особенно важно для тех, **кто работает за компьютером.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРОВОДИТЕ ФИЗИКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Комплекс из 3–5
упражнений в качестве
лёгкой физической
нагрузки **способствует
снижению
устомляемости и
повышению
работоспособности.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

