

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ПРАВИЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

- Курение и алкоголь **негативно влияют на здоровье лёгких, сердца и сосудов.**
- **Посещайте врача регулярно, проходите профилактические обследования.**
- Лечите болезни своевременно, **следуйте рекомендациям врачей.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРАВИЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- **Общайтесь с друзьями и близкими, участвуйте в общественных мероприятиях.**
- **Старайтесь видеть положительные стороны жизни, избегайте стрессов и негативных эмоций.**
- **Постоянно учитесь чему-то новому, занимайтесь творчеством, хобби.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРАВИЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Ходьба, бег трусцой, плавание **помогают поддерживать сердечно-сосудистую систему.**
- Силовые тренировки способствуют **поддержанию мышечной массы и костной плотности.**
- Йога, пилатес **улучшают подвижность суставов и предотвращают травмы.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРАВИЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Включайте в рацион **свежие овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные белки и полезные жиры.**
- Избегайте **чрезмерного потребления солёных и сладких блюд.**
- Контролируйте **размер порций** и старайтесь избегать переедания.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК





АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ —
ЭТО СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПРИ
КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК СОХРАНЯЕТ
АКТИВНОСТЬ, ХОРОШЕЕ
САМОЧУВСТВИЕ И ВЫСОКУЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВПЛОТЬ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

