

Здоровые цифры

здорового человека



19-25
идеальный индекс
массы тела




5
не более 5 грамм
соли в сутки

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.



500
грамм овощей
и фруктов



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




10000
шагов в день



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



30
минут умеренной
физической
активности



0
сигарет




5
порций в день



7
часов
ночного сна

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**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

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

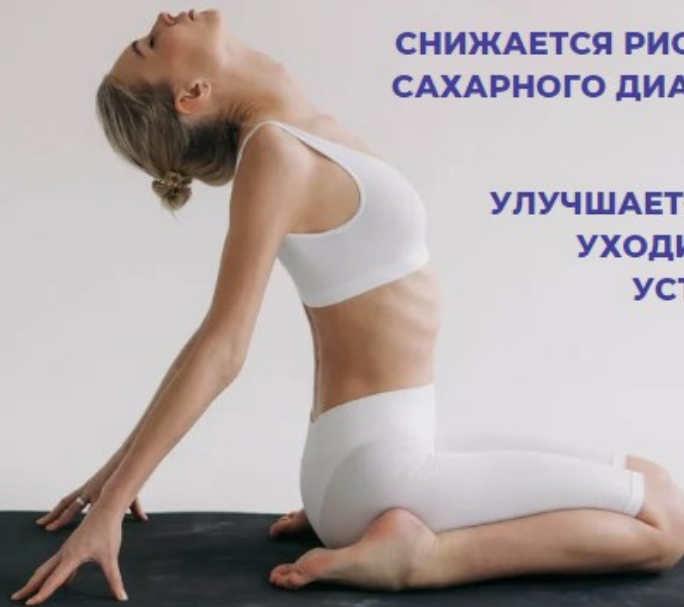
**СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОЯВЛЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

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

**СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА**

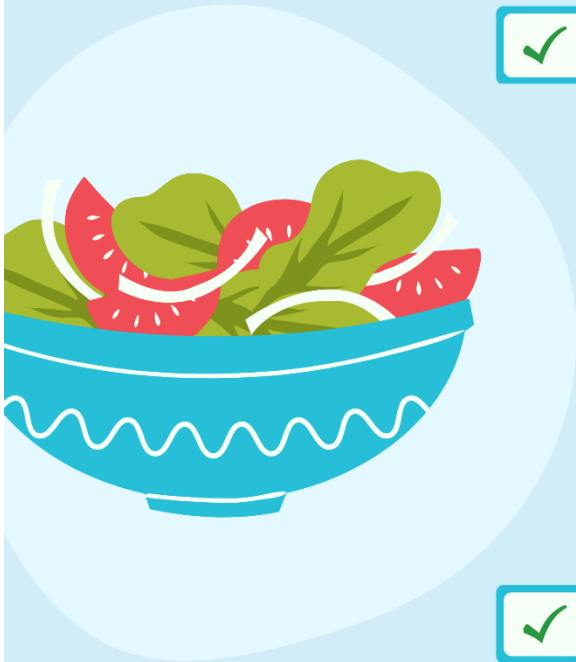
**УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ,
УХОДИТ СТРЕСС И
УСТАЛОСТЬ**



*Начните вести активный образ
жизни вместе с нами!*



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





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ 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!