

## ПРИНЦИПЫ ЗОЖ - СОБЛЮДЕНИЕ «ЗДОРОВЫХ ЦИФР» ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- **10 000 шагов** в день; 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности
- Не менее **500 г** (5 порций) сырых **овощей и фруктов** в день; потребление соли менее 5 г в день
- Объем талии менее 94 см у мужчин и менее 80 см у женщин; индекс массы тела **ИМТ** в диапазоне **18,5-25**
- **0 сигарет** в день
- Общий холестерин менее 5 ммоль/л; уровень глюкозы менее 6,1 ммоль/л (в венозной крови);
- **АД менее 140/90** мм рт. ст



## ПРИНЦИПЫ ЗОЖ - СТРЕМЛЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ДЕТОРОЖДЕНИЮ

- **Оценка репродуктивного здоровья** в рамках диспансеризации
- Исключение факторов, повышающих риск зачатия неполноценного ребенка, из образа жизни будущей матери и беременной
- Обеспечение естественного вскармливания младенцев



## ПРИНЦИПЫ ЗОЖ - ИСКЛЮЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА

- Обеспечение сбалансированного питания и физиологического уровня нагрузок
- **Запрет на курение** и злоупотребление алкоголем



## ПРИНЦИПЫ ЗОЖ – **ВЛАДЕНИЕ ПРИЕМАМИ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ**

- Формирование антистрессового иммунитета
- **Развитие позитивного мышления** и коммуникативной толерантности





## ПРИНЦИПЫ ЗОЖ – МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Своевременное обращение за медицинской помощью**
- Владение знаниями и умениями оказания первой доврачебной помощи при жизнеугрожающих состояниях





Поделись информацией  
с друзьями и близкими





**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, КОТОРОЕ **ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ** **МОТИВИРОВАННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА**, НАПРАВЛЕННЫМ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

СТРЕМЛЕНИЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОСОБСТВУЕТ СЛЕДУЮЩИМ УЛУЧШЕНИЯМ

- Сокращение частоты рецидивов хронических заболеваний
- Снижение вероятности развития возрастных заболеваний
- Повышение выносливости и прилива сил
- Снижение частоты простудных заболеваний

*«Как смешны требования людей, курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...» (Лев Николаевич Толстой)*



takzdorovo.ru

Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики