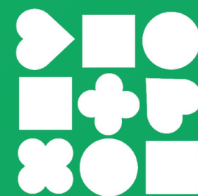




30 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ



~ 0,5 кг овощей и фруктов в день 	от 1,5 л жидкости в день, в основном за счет воды 	от 30 мин в день тренируем сердце (ходьба, пробежка, вело) 	~10 тыс шагов в день по шагомеру 	от 2 раз в неделю едим рыбу
НЕТ фастфуду, колбасе, сосискам 	НЕТ замороженным полуфабрикатам: пицце, мучному 	НЕТ фабричным десертам, тортам, сладостям 	НЕТ маргарину, сливкам для кофе, попкорну 	НЕТ сладким напиткам, газировкам
ДА перекусу из овощей, фруктов, орехов, ягод 	ДА продуктам без сахара и соли (см. состав на упаковке) 	ДА маложирным молочным и мясным продуктам 	ДА растительному маслу вместо животного жира 	ДО 25 г сахара, глюкозы, фруктозы в день
ВМЕСТО фритюра и жарки тушим, варим, запекаем, готовим на гриле 	ВМЕСТО соли - сок лимона и специи 	ВМЕСТО лифта идем по лестнице пешком 	ВМЕСТО короткой поездки на автобусе - пройтись 	ВМЕСТО отдыха в кафе - прогулка по городу
ДА регулярному сну от 7 до 9 часов в день 	ДА благодарности в мыслях родным, друзьям, коллегам 	ДА здоровому отдыху на природе с друзьями и родными 	ДА перерывам с ходьбой вместо перекуров на работе 	ДА утренней зарядке, разминке суставов
ЕСЛИ макароны, то из твердых сортов, если хлеб, то цельно-зерновой 	МЕНЬШЕ пива и другого алкоголя 	НЕТ сигаретам, электронным в том числе 	СЛЕДИМ за давлением и уровнем холестерина 	КОНТРОЛИРУЕМ вес, окружность талии, индекс массы тела

ДОБАВЛЯЙ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПО ЗДОРОВОЙ ПРИВЫЧКЕ
НА ВЫБОР - НЕ ЗАМЕТИШЬ, КАК СОВЕРШИШЬ ЧУДО!

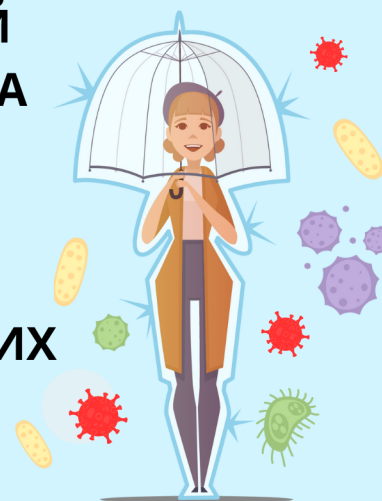
ОТМЕЧАЙ ГАЛОЧКОЙ ТЕ, КОТОРЫЕ ДОБАВЛЯЕШЬ. 30 НОВЫХ ПРИВЫЧЕК - 30 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ!



Поддержи иммунитет



ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА – ОХРАНА ОРГАНИЗМА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ МИКРООРГАНИЗМОВ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО ОТ МИКРОБОВ И ПАРАЗИТОВ, НО И ОТ ВЫХОДЯЩИХ ИЗ - ПОД КОНТРОЛЯ КЛЕТОК СОБСТВЕННОГО ОРГАНИЗМА



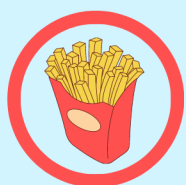
Что влияет на снижение иммунитета:



Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности)



Окружающая среда



Нерациональное питание



Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим



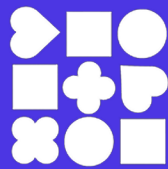
Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета



Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

ЦЕНТР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Целью посещения центра здоровья для взрослых является проведение мероприятий по коррекции факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний

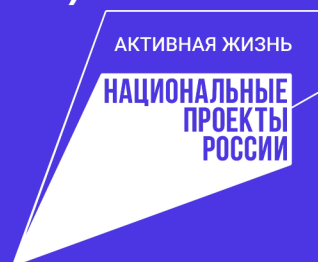
Посещение центра здоровья осуществляется в первую очередь по рекомендации лечащего врача, в том числе по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, а также по инициативе самого гражданина



КООРДИНАТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

Вне зависимости от цели обращения пациента в центр здоровья, пациенты могут получить следующий набор медицинских услуг:

- индивидуальное углубленное профилактическое консультирование
- анкетирование по теме ЗОЖ и вопросам питания
- биоимпедансометрия
- антропометрия (рост, вес, окружность талии)
- динамометрия
- исследование при помощи смокелайзера
- спирометрия
- пульсоксиметрия
- индивидуальная программа по ЗОЖ
- индивидуальная программа по здоровому питанию
- помощью в регистрации на портале о здоровом образе жизни TakZdorovo.ru



Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55



ИНДЕКС ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗОЖ



СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ, СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

**НОРМАЛЬНОЕ
(НЕ БОЛЕЕ 5 Г В СУТКИ)
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
НЕ БОЛЕЕ 168 Г ЧИСТОГО
ЭТАНОЛА В НЕДЕЛЮ ДЛЯ
МУЖЧИН И НЕ БОЛЕЕ
84 Г ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**5 ВАЖНЫХ
КОМПОНЕНТОВ,
НЕОБХОДИМЫХ
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

**ОТСУТСТВИЕ
КУРЕНИЯ**



**АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ (НЕ МЕНЕЕ
150 МИН УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИН
ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ)**



**ПОТРЕБЛЕНИЕ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ЕЖЕДНЕВНО
НЕ МЕНЕЕ 400 Г**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ КРАСИВОЙ КОЖИ



В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ СОДЕРЖАТСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, СПОСОБНЫЕ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА

ВИТАМИН А

(РЕТИНОЛ, КАРОТИН) -
АНТИОКСИДАНТ,
ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС
СТАРЕНИЯ, СПОСОБСТВУЕТ
УЛУЧШЕНИЮ И
ОБНОВЛЕНИЮ КОЖИ.
ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА
ЭТОГО ВИТАМИНА -
СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ
КОЖИ, ПЕРХОТЬ.
СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ,
ЯЙЦАХ, ИКРЕ, ГОВЯЖЬЕЙ И
РЫБЬЕЙ ПЕЧЕНИ



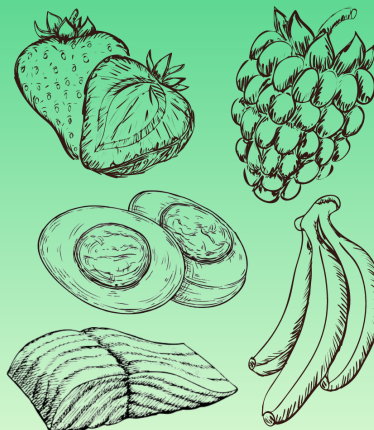
ВИТАМИН Е

(ТОКОФЕРОЛ,
«ЖЕНСКИЙ ВИТАМИН»)-
АНТИОКСИДАНТ,
СПОСОБСТВУЕТ
УЛУЧШЕНИЮ КОЖИ И
ЗАЖИВЛЕНИЮ ЕЕ
ПОВРЕЖДЕНИЙ, УКРЕПЛЯЕТ
НОГТИ. ПРИЗНАКИ
НЕДОСТАТКА - СУХОСТЬ
КОЖИ, ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ,
МЕЛКИЕ МОРЩИНЫ И
ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА.
СОДЕРЖИТСЯ В ЯЙЦАХ,
ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ, ГРЕЧКЕ



ВИТАМИН В7

(«Н», БИОТИН) -
СОДЕРЖИТ В СВОЕМ
СОСТАВЕ СЕРУ,
НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ КОЖИ И ВОЛОС.
ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА
- СУХИЕ И ТУСКЛЫЕ
ВОЛОСЫ, СЛОЯЩИЕСЯ
НОГТИ. СОДЕРЖИТСЯ В
ЯИЧНОМ ЖЕЛТКЕ,
МОРСКОЙ РЫБЕ, ПЕЧЕНИ



ВИТАМИН С

(АСКОРБИНОВАЯ
КИСЛОТА) -
АНТИОКСИДАНТ,
УЧАСТВУЕТ В ВЫРАБОТКЕ
КОЛЛАГЕНА. ПРИЗНАК
НЕДОСТАТКА - ТУСКЛОСТЬ
КОЖИ. СОДЕРЖИТСЯ ВО
МНОГИХ ОВОЩАХ И
ФРУКТАХ,
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО,
В ЦИТРУСОВЫХ



КРАСОТА КОЖИ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНА С РАБОТОЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

ВЫВОД НАПРАШИВАЕТСЯ САМ СОБОЙ - НАДО ВНИМАТЕЛЬНОЙ ОТНОСИТЬСЯ К ТОМУ, ЧТО ЕШЬ!