



Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

**НЕДЕЛЯ
ПРОДВИЖЕНИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ**



7 - 13 апреля

Что представляет из себя здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом



5 ключей к здоровому образу жизни

Не менее 500 грамм фруктов и овощей в день

Употребление не более 5 грамм соли в день

Физическая активность

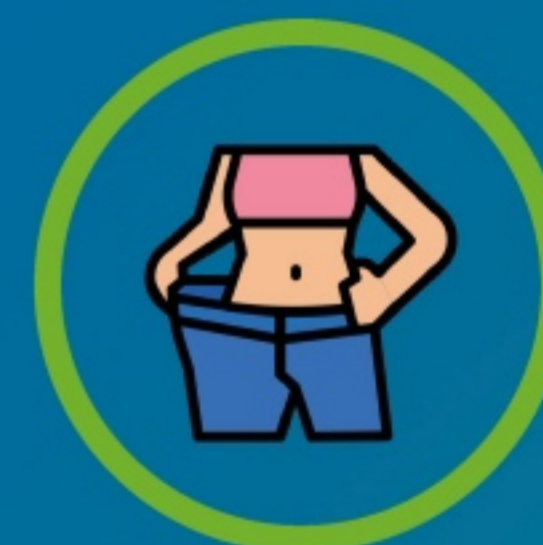
Отказ от употребления алкоголя

Отказ от курения



ЗОЖ - основа профилактики хронических неинфекционных заболеваний

Люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от
всех причин на 39%!



Здоровые цифры здорового человека



140/90

Давление ниже
140/90 мм рт. ст.



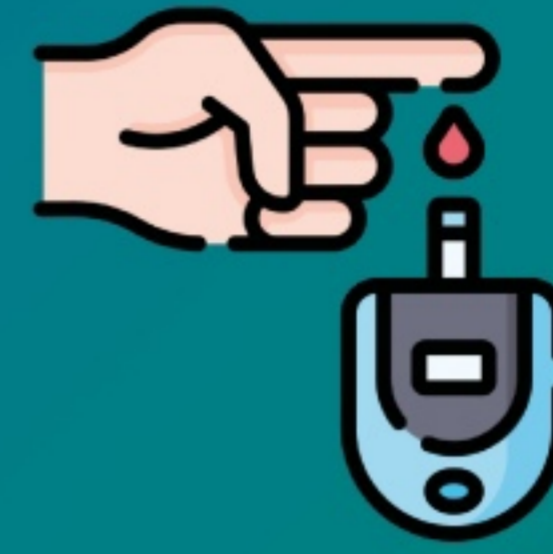
5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей

или

5

порций в день



19-25

оптимальный
индекс массы тела



30 минут
умеренной
физической
активности

или



10000

шагов в день

**Начните сегодня для
здорового завтра!**

7 апреля - всемирный день здоровья

