



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# 7-13 апреля

## Неделя продвижения здорового образа жизни

ЗОЖ – образ жизни,  
направленный на  
сохранение и  
укрепление здоровья.



# Не забывайте о гигиене!

Обязательно мойте руки:

- с мылом
- после посещения туалета и улицы
- перед едой и приготовлением пищи



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# Уделяйте внимание своему психическому здоровью



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской реабилитации  
Республики Беларусь



Чаще  
отдыхайте



Больше  
общайтесь



Занимайтесь  
хобби



Ограничьте  
соцсети



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# Будьте физически активным!



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# Уделяйте в неделю не менее:

- **150 мин** занятиям средней интенсивности

ИЛИ

- **75 мин** занятиям высокой интенсивности





Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Знайτε показатели, характеризирующие Ваше здоровье



## Артериальное давление

<140/90 мм.рт.ст.

## Общий холестерин

<5 ммоль/л

## Глюкоза

<6 ммоль/л



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





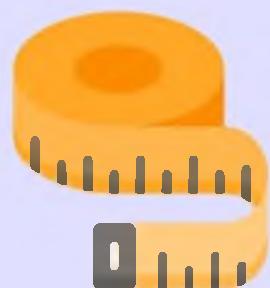
Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Знайте показатели, характеризующие Ваше здоровье



Индекс  
массы тела

18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>



Окружность  
талии



<94 см



<80 см



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# Хороший сон — залог здоровья



Спите 7-8 ч



Ложитесь спать  
не позднее 22-23 ч



Проветривайте  
комнату



Не пейте  
кофе и алкоголь

Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



# Соблюдайте питьевой режим

Суточная потребность  
взрослого человека в воде равна  
30 г на 1 кг массы тела.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Пейте больше жидкости при физических нагрузках, в условиях жаркого климата.



При отклонениях в состоянии здоровья  
норма потребления воды  
может меняться –  
проконсультируйтесь с врачом.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU