**Всемирный День здоровья 7 апреля 2025 года. Неделя продвижения здорового образа жизни 7–13 апреля 2025 года.**

Всемирный день здоровья ежегодно отмечается 7 апреля. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), когда был подписан устав организации. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

ЗОЖ— оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.  Соблюдение основ ЗОЖ (регулярные физнагрузки, отказ от вредных привычек, рациональное питание, управление стрессом) приводит к сохранению здоровья в целом, снижает риск многих заболеваний во всех возрастных группах, а также смертность от сердечно-сосудистых катастроф и прочих причин.

Показатели ЗОЖ- здоровые цифры:

- физической активности: 10000 шагов в день; не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной нагрузки;

- здорового питания: 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день;

- массы тела: объем талии менее 94 см у мужчин и менее 80 см у женщин, 19-25 – оптимальный индекс массы тела;

- 0 алкоголя, 0 сигарет;

- сердечно-сосудистой системы: ниже 5 ммоль/л –холестерин, ниже 140/90 мм рт. ст. – артериальное давление.