



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

6 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

РЕЖИМ ДНЯ И ОТДЫХА

Полноценный ночной отдых. Одно из главных правил сна - всегда ложиться спать в одно и то же время.

МЕЛАТОНИН (гормон сна) вырабатывается именно ночью, в полной темноте, начиная с 22:00 и в наибольшем объеме с 00:00 до 02:00 ночи, поэтому важно ложиться спать до полуночи

1





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- ✓ Принимайте пищу в спокойном состоянии, сидя, концентрируйтесь во время еды на процессе
- ✓ Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи, последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна
- ✓ Употребляйте более калорийную пищу утром и днем, введите в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки, фрукты и овощи
- ✓ Предпочтительные способы приготовления - отваривание, запекание, тушение

2





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярная физическая активность снижает риск:

- ✓ избыточной массы тела
- ✓ артериальной гипертензии
- ✓ инфаркта миокарда
- ✓ инсульта
- ✓ депрессии
- ✓ сахарного диабета
- ✓ остеопороза
- ✓ рака молочной железы
- ✓ рака толстого кишечника
- ✓ преждевременной смерти

3





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- ✓ табачный дым содержит более 50 веществ способных вызвать онкологические заболевания
- ✓ 4000 химических соединений содержится в табачном дыме, это в 4,5 раза опаснее выхлопных газов легкового автомобиля
- ✓ ежедневный приём алкоголя увеличивает риск артериальной гипертензии, инфаркта, инсульта, развития онкологии

4





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Лучшая профилактика стресса:

- ✓ физическая активность
- ✓ рациональный режим труда и отдыха
- ✓ общение с близкими
- ✓ принятие своих эмоций

5





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Болезнь лучше предотвратить, чем лечить.
Поэтому не забывайте о важности прохождения
диспансеризации - это позволит убедиться
в отсутствии каких-либо заболеваний
или выявить их на ранних стадиях

6

