

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Улучшение самочувствия и состояния здоровья

Перед вами откроется больше возможностей

Вы станете образцом для подражания для своих знакомых и друзей

Увеличение продолжительности жизни, активное долголетие

У ваших будущих детей больше шанс родиться и вырасти здоровыми

Здоровый крепкий сон



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

это образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества и умственные способности.



Служба
здоровья

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Замените всю поездку на транспорте или 1-2 остановки прогулкой
- Откажитесь от лифта (частично или полностью)
- Отдавайте предпочтение активному отдыху
- Играйте с детьми
- Начинайте утро с зарядки



Служба
здоровья



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ - ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Это бесплатно, а по итогам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения, и получить рекомендации по оптимальной физической активности.



Служба
здоровья

ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК! ТЫ СИЛЬНЕЕ!



Служба
здоровья