



# 12 СОВЕТОВ: КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

**ЕСТЬ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ**

**ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**СДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ**

**НЕ КУРИТЬ**

**ИЗБЕГАТЬ АЛКОГОЛЯ**

**УМЕТЬ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ**

**СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ**

**НЕ ПРЕВЫШАТЬ СКОРОСТЬ, НЕ ПИТЬ ЗА РУЛЕМ**

**ПРИСТЕГИВАТЬ РЕМНИ В АВТОМОБИЛЕ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШЛЕМ ПРИ ЕЗДЕ НА МОТОЦИКЛЕ**

**ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ ВО ВРЕМЯ СЕКСА**

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ МЕДСМОТР**

**ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ: ЛУЧШИЙ ВЫБОР — МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО**





# Составляющие здоровья



# ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



4 апреля 2024 года  
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:  
«Вопросы диспансеризации и  
профосмотров»

ответит:

Беслер Марк Адамович  
руководитель направления группы  
экспертной деятельности  
и защиты прав застрахованных  
Костромского филиала  
АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

8-800-450-03-03



# ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# Здоровые цифры

## здорового человека

Следуйте правилам здоровых цифр - и Вы всегда будете чувствовать себя хорошо!



**19-25**

идеальный индекс массы тела



**5**

не более 5 грамм соли в сутки



**6**

глюкоза в крови ниже 6 ммоль/л



**140/90**

давление ниже 140/90 мм.рт.ст.



**500**

грамм овощей и фруктов в день

или



**5**

порций в день



**10000**

шагов в день



**5**

общий холестерин ниже 5 ммоль/л



**30**

минут умеренной физической активности



**0**

сигарет



**94 и 80**

окружность талии: менее 94 см у мужчин менее 80 см у женщин



**7**

часов ночного сна



Федеральный центр питания и медицинской профилактики

# Здоровый образ жизни



Здоровое питание



Двигательная активность, спорт и закаливание



Отказ от вредных привычек



Положительные эмоции



Личная гигиена



Режим дня



# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Каждый день

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

3 - 5 раз в неделю

Развлекательные мероприятия

Аэробные упражнения:

- катание на коньках
- езда на велосипеде
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Развлекательные мероприятия:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

2 - 3 раза в неделю

Упражнения на силу и гибкость

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка, йога

Сократить пребывание в положении сидя более 30 минут

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

Аэробные упражнения

Досуг