

## ВСЕМ ПОМОЖЕТ ЗОЖ!



Сделать выбор в пользу здорового образа жизни (ЗОЖ) не просто. Надо найти время и силы, чтобы регулярно заниматься спортом или готовить здоровую пищу. Но эти усилия окупятся сполна и будут приносить пользу всю жизнь.

### ЧТО ВХОДИТ В ПОНЯТИЕ ЗОЖ?



#### Режим дня

Просыпаясь и засыпая примерно в одно время каждый день, принимая пищу в одно время, вы настроите свой режим дня, который будет работать на ваше здоровье.



#### Личная гигиена

Это целый комплекс мер, направленный на профилактику инфекционных заболеваний: гигиена рук, гигиена тела, уход за волосами, полостью рта и гигиена одежды.



#### Рациональное питание

Придерживайтесь сбалансированной диеты с низким содержанием жиров с большим количеством фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Выберите питание с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина и умеренным содержанием сахара, соли и общего жира. Откажитесь от еды в сухом виде, от перекусов фастфудом. Носите с собой еду, приготовленную в домашних условиях.



#### Двигательная активность

Будьте физически активны, хотя бы 30 минут ежедневно. Если мало времени, разделите его на три занятия по 10 минут. Движение – это спорт, ходьба, танцы, плавание, бег, йога и пр.



#### Без вредных привычек

Полностью откажитесь от курения. Если не можете самостоятельно – обратитесь за помощью к врачу, пройдите школу отказа от курения. Опасно пассивное курение. Не курите при детях. Избавьтесь от привычки выпивать по выходным, расслабляться с помощью алкоголя. Помните – безопасной дозы алкоголя не существует!



#### Здоровью нужна забота

Медицинская активность – часть здорового образа жизни. Своевременно обращайтесь за медицинской помощью, проходите профилактические осмотры, диспансеризацию и вакцинацию.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность предотвратят 40% случаев рака, 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

**ДЕРЖИТЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!  
ВЫБИРАЙТЕ ЗОЖ!**



