



ПРОФИЛАКТИКА

ГИПОДИНАМИИ

- 1 Уделяйте не менее **2.5** часов в неделю физической активности средней интенсивности.
- 2 Включите в свой распорядок ежедневные пешие прогулки или пробежки.

- 3 Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором – больше двигайтесь!



- 4 Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, бассейн или тренажерный зал).

- 5 Ежедневно делайте утреннюю зарядку.

6 МЛН.

**ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ
ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
ГИПОДИНАМИИ
ЕЖЕГОДНО**

17%

**ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
В РОССИИ ВЕДУТ
МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Тридерживайся
ЗОЖ вместе
с нами!





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Правильное питание - залог здоровья

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

**В день полезно съесть не менее
400 г овощей и фруктов.**

**Овощи и фрукты можно
употреблять в свежем виде, в
салате, овощном гарнире или
свежевыжатым соке.**

**Выбирайте овощи и фрукты
разных цветов: зеленые, желтые,
красные, белые, оранжевые,
синие, фиолетовые.**

**Предпочтительнее использовать
местные и сезонные овощи и
фрукты.**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ

1 Нарушение сна

2 Снижение
памяти

7 Психозы

3 Гибель клеток
коры головного
мозга

6 Инсульт

4 Проблемы
воприятия

5 Депрессии





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОТРЕБЛЕНИЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



обеспечивает
здоровье сердца



улучшает иммунитет



снижает риск
ожирения



снижает риск
онкологических заболеваний



улучшает состояние
кишечника



снижает риск диабета



способствует сохранению
психического здоровья

