

В период с 3 по 9 апреля 2023 г. проводится Неделя продвижения здорового образа жизни, приуроченная к Всемирному дню здоровья

С 03 по 09 апреля 2023 г. Минздрав России проводит Неделю продвижения здорового образа жизни. Физическая активность является неотъемлемым элементом ЗОЖ и сохранения здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Помните, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма, который является основой физического и психического благополучия

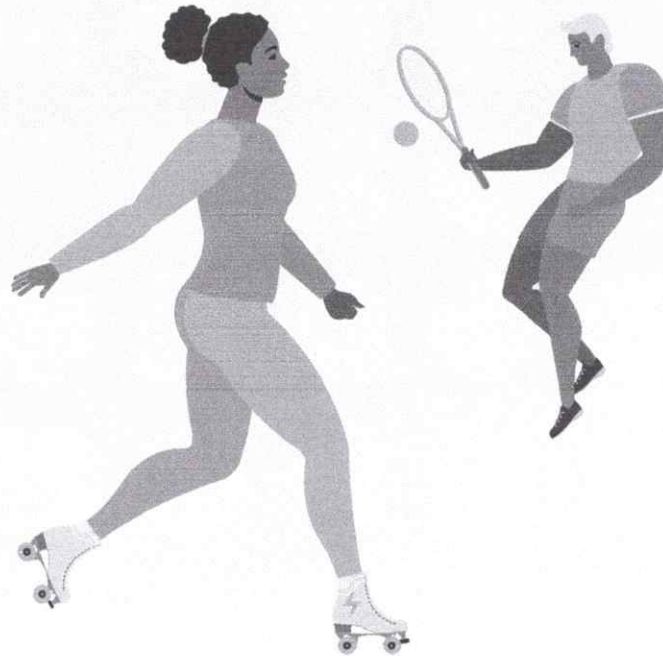
Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной, семейной и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека и достижения им активного долголетия является ведение здорового образа жизни.

Аспекты здорового образа жизни:

- отказ от употребления ПАВ (табакокурение, алкоголь, наркотики);
- здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения ХНИЗ;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные -физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- позитивное мышление;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды



## ОСНОВЫ

Следование основам здорового образа жизни: регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности



## ПРИНЦИПЫ

При соблюдении принципов здорового образа жизни снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний



**ОГБУЗ «Поликлиника №8» проводит акцию, в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля.**

В программе:

Измерение АД

Измерение роста, массы, ИМТ тела

Профилактическое консультирование по отказу от курения

Консультация по выявленным факторам риска

Место проведения акции:

отделение медицинской профилактики №21

время проведения: с 09:00 до 12:00

Ждем вас!