

с 4 по 10 мая 2026 года – Неделя здорового долголетия



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## **ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ – ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!**

Говоря о долголетию, мы всегда имеем в виду активное долголетие, при котором человек сохраняет ясный ум, интерес к жизни, физическую работоспособность и возможность самостоятельно себя обслуживать.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## **АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ:**

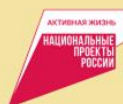
**- ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

**- БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ.**

10 000 шагов в сутки, танцы, езда на велосипеде, прогулки на свежем воздухе позволят вам сохранить здоровье на долгие годы.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## **АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ: ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ.**

Изучать иностранные языки, читать, учить стихи,  
решать головоломки, разгадывать кроссворды.

## **ЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ.**

Если добавить еще позитивное мышление,  
положительные эмоции, доброе отношение к людям,  
то жизнь не только изменится к лучшему, но и будет  
существенно продлена.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## **АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ: СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ.**

**В норме индекс массы тела по Кетле не выше 28,0,  
а окружность талии не более 88 см у женщин и  
не более 102 см у мужчин.**

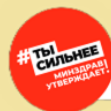
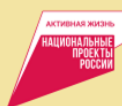




8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## **АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ: ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**Употреблять больше овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов, меньше жирного мяса и продуктов, содержащих тугоплавкие жиры.**



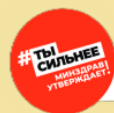
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ:  
РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА.**  
Это позволит сохранить здоровье кровеносных  
сосудов до глубокой старости.

**ДЕРЖАТЬ В НОРМЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.**

Давление не должно быть больше 140/90 мм  
ртутного столба, а уровень холестерина – 5 ммоль/литр.  
В случае повышения – обращайтесь к врачу.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

**ПОМНИТЕ, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ –  
В ВАШИХ РУКАХ!  
ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ,  
МНОГО ДВИГАЙТЕСЬ,  
ВЫСЫПАЙТЕСЬ,  
РАДУЙТЕСЬ КАЖДОМУ ДНЮ И РЕГУЛЯРНО  
ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ.**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ “Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.”

