

с 6 по 12 апреля 2026 года – Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля).



Двигательная активность – выделяйте время на небольшую тренировку – не меньше 30 минут или 10 000 шагов, как минимум 5 раз в неделю. Подойдет любой вид спорта или активности, которые вам нравятся.



**Отказ от вредных привычек - избегайте курения, употребления алкоголя и наркотиков для сохранения здоровья
Начать легко - просто скажи „нет“ в этот раз!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Нейтрализация стресса – не стоит переживать по мелочам, заикливаться на вещах, которые не важны.

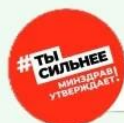
Научитесь видеть хорошее в любой, даже самой проигрышной ситуации.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Рациональный режим труда и отдыха - выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. 7-9 часов качественного сна каждую ночь для восстановления организма и поддержания психического здоровья.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) –

это оптимальное качество жизни, достигаемое благодаря осознанному поведению человека, направленному на сохранение и укрепление здоровья, а также на снижение влияния негативных факторов окружающей среды.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАХОДИТСЯ В НАШИХ РУКАХ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики имени Углова Ф.Г.».



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

Рациональное питание – сбалансированный рацион, богатый фруктами, овощами, цельными злаками, белками и полезными жирами.

Ограничение сахара, соли и обработанных продуктов. В суточном рационе должно содержаться достаточное количество углеводов (50-75%), белка (10-15%), жиров (15-30%).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Улучшение самочувствия и состояния здоровья.

Перед вами откроется больше возможностей.

Вы станете образцом для подражания для своих знакомых и друзей.

Увеличение продолжительности жизни, активное долголетие.

У ваших будущих детей больше шанс родиться и вырасти здоровыми.

