

с 5 мая по 11 мая – **Неделя здорового долголетия**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ – ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Говоря о долголетьи, 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
TAKZDOROVO.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.





ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

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



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.





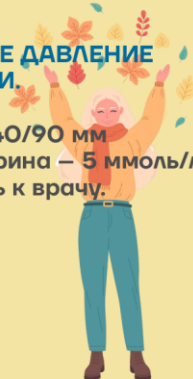
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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

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
TAKZDOROV.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».

