

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 500 ГРАММОВ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
2. ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ – НЕ БОЛЕЕ 5 ГРАММОВ В СУТКИ
3. ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА – НЕ БОЛЕЕ 6 Ч.Л. В ДЕНЬ
4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МИНИМУМ 30 МИНУТ В ДЕНЬ
5. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ =
КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

25% - источники полезного белка: мясо, морепродукты, яйца, творог

25% - зерновые и бобовые

20% - свежие фрукты или ягоды

30% - овощи (свежие, отварные, запеченные и т.д.)



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Необходимый минимум для здоровья - **30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности** умеренной интенсивности: быстрая ходьба, танцы, работа в саду, активные игры и т.д.

Недостаточная физическая активность = рост риска развития диабета, рака молочной железы и толстой кишки, ишемической болезни сердца.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Не злоупотребляйте алкоголем, а лучше вовсе откажитесь от него!

Не курите и избегайте пассивного курения.

У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца! Алкоголизм сокращает жизнь в среднем на 17 лет!



ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Давайте отдых своей нервной системе: выбирайте прогулки, игры с детьми, физическую активность. Тренируйте память: читайте, учите наизусть стихи или иностранные языки.

Стройте крепкие отношения с окружающими: с семьей, коллегами, друзьями, соседями. Занимайтесь своим любимым делом! Благодарите себя и других!