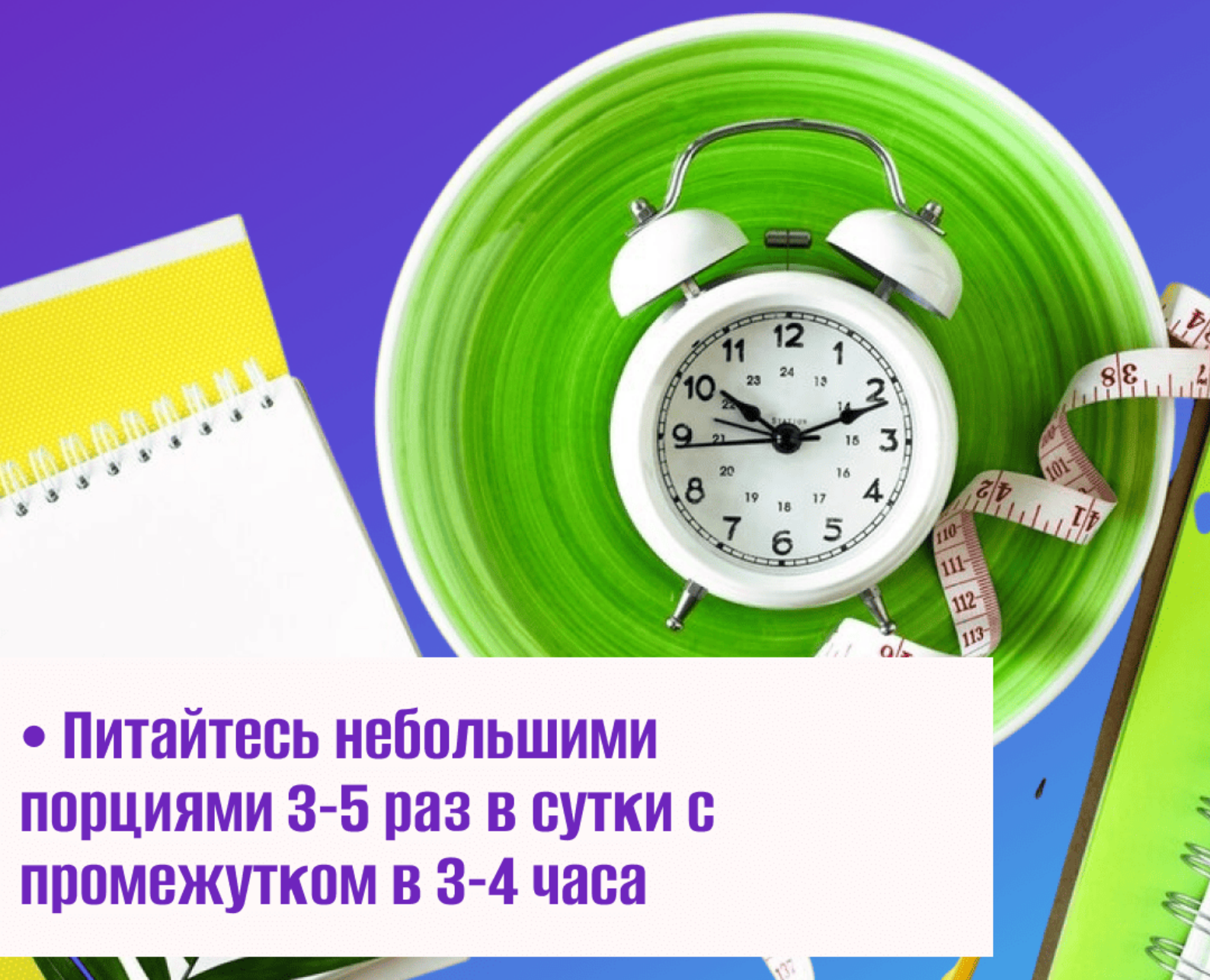


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- **Питайтесь небольшими порциями 3-5 раз в сутки с промежутком в 3-4 часа**



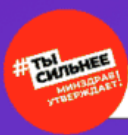
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- **Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара – не более 25 г в день**



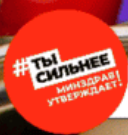
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



• Избегайте продуктов, содержащих трансжиры, и употребляйте продукты, содержащие ненасыщенные жиры: рыбу, авокадо, орехи



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- **Отдавайте предпочтение отвариванию, приготовлению на пару или запеканию**



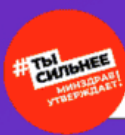
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**• Всегда включайте в блюда
овощи и фрукты: не менее 400 г
(5 порций) в день**



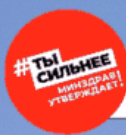
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ по здоровому питанию



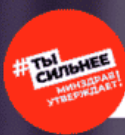
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- **Люди 65 лет и старше должны выполнять упражнения на равновесие три или более раз в неделю**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- *Делайте силовые упражнения два или более раз в неделю*



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут

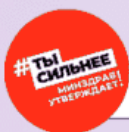


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- **Уделяйте не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой**

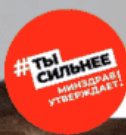


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Здоровье в движении: ключевые правила физической активности



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- Проходите медосмотр и диспансеризацию



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

• Следите за своим весом



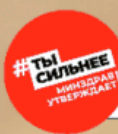
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- Контролируйте уровень сахара крови





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Ответственное отношение к
здоровью
— ключ к управлению сахарным
диабетом**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

• В некоторых случаях приём БАД
необязателен, и достаточно коррекции
питания и изменения образа жизни.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

• Не используйте БАД как самостоятельный метод лечения.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- Не принимайте БАД без предварительной консультации с врачом, особенно если Вам уже назначена лекарственная терапия.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как принимать БАДы без вреда?



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- **Бесконтрольный прием БАД может привести к избытку веществ, входящих в его состав.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

• Зачастую в БАД могут присутствовать не указанные в составе вещества, действие которых на организм предсказать достаточно трудно.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

• Для БАД не требуется проведение клинических испытаний, которые доказывали бы их эффективность и безопасность.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**• БАД не является лекарственным средством.
В связи с этим они встречаются гораздо меньше
препятствий для попадания на аптечный
прилавок.**





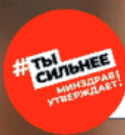
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



БАДы и безопасность: **что скрыто за их легким доступом?**

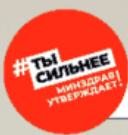


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Правильное хранение и употребление лекарств



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Мониторинг собственного здоровья





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Соблюдение здорового образа жизни





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Ответственное отношение к здоровью — ваш путь к долголетию

*Ответственное отношение к здоровью -
способность человека укреплять и
поддерживать здоровье, предотвращать
болезни и справляться с заболеваниями и
инвалидностью*



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

15 – 21 декабря



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Здоровье — ваш самый ценный ресурс. На этой неделе вы узнаете, насколько важна профилактика заболеваний и регулярная забота о своём организме.