

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90
давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



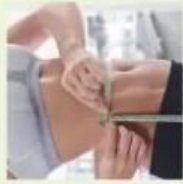
5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0
сигарет



6
глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и 88
окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500
грамм фруктов
и овощей



5
порций
в день



19-25
оптимальный
индекс массы
тела



30 или
минут умеренной
физической
активности



10000
шагов в день



Здоровый образ жизни

Государственное бюджетное учреждение
Республики Крым
«Раздольненский районный центр
социальных служб для семьи, детей и
молодёжи»

п. Раздольное, 2023 г.

Здоровый образ жизни – это всё то, что не приносит вреда здоровью и позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Здоровый образ жизни предусматривает:

- Рациональное питание, борьбу с избыточным весом.
 - Искоренение вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и психоактивных веществ).
 - Закаливание, занятие спортом и двигательную активность.
 - Рациональный режим труда и отдыха, здоровый сон.
 - Личную и общественную гигиену.
 - Психическую и эмоциональную устойчивость.
- В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила ЗОЖ необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве.

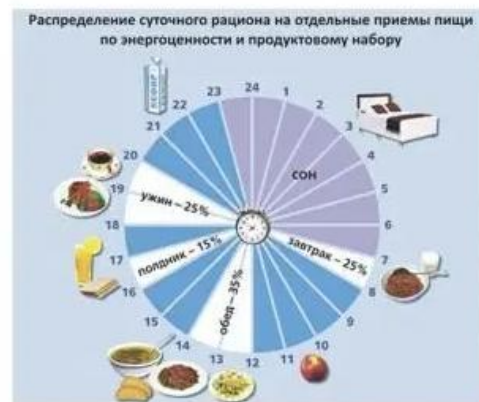
Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,
- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
- от образа жизни – на 49-53%.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, следуя советам и рекомендациям медицинских работников, человек может избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний и продлить себе активную жизнь.

Ваше здоровье – в Ваших руках!

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ



500 г
фруктов
и овощей
в день
или
5 порций



1:1:4
соотношение
белков,
жиров,
углеводов



Индекс
массы тела
равен:

вЕС (кг)
рост² (м²)

не ниже

18,5

Индекс
массы
тела

не выше

25

Окружность талии:

менее **94 см** для мужчин

менее **80 см** для женщин



3 км
пешком в день



30 минут
умеренной
физической
активности



Давление ниже
140/90
мм.рт.ст



Уровень сахара
5,5 ммоль/л



Уровень общего
холестерина ниже
5,0 ммоль/л



0 сигарет

Хотите отказаться от курения?
Вам помогут в Центре медицинской
профилактики и реабилитации:
г. Калининград, ул. Литовский вал, 64-А,
8(4012)46-79-12