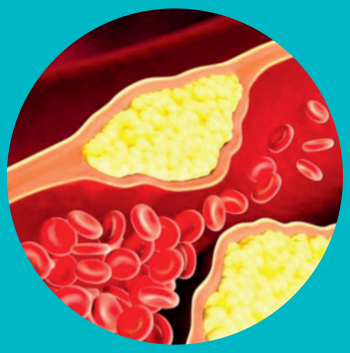
ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ - 120/80 мм.рт.ст.

УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
не более 6,1 ммоль/л



ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
менее 5 ммоль/л

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ
мужчины до 94 см
женщины до 80 см

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
от 19 до 25 кг/кв.м.

Центр Общественного Здоровья
и Медицинской профилактики Пермского края

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 120/80 мм рт. ст.

УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ НЕ БОЛЕЕ 6,1 ммоль/л

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ммоль/л

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ МУЖЧИНЫ ДО 94 см ЖЕНЩИНЫ ДО 80 см

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА от 19 до 25 кг/м²

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

500 г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ

10 000 ШАГОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КОНТРОЛЬ ВЕСА

ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

РЕГУЛЯРНОСТЬ **ПОСТЕПЕННОСТЬ**

Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.

- Ежедневная утренняя зарядка (10-15 мин.)
- Проходить часть пути на работу или в магазин пешком, в день рекомендовано делать 10 тыс. шагов.
- Подниматься и спускаться по лестнице
- Заниматься спортом не менее 150 мин. в неделю
- Меньше времени проводить за компьютером
- Чаще бывать на свежем воздухе

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- артериальной гипертонии
- инфаркта миокарда
- избыточной массы тела
- сахарного диабета
- онкологических заболеваний
- остеопороза
- инсульта
- депрессии
- ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ

Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистов системы 30 минут в день

ЗАНЯТИЯ БЕГОМ

за 1 час - сжигается 200 ккал
задействовано 45% мышц

ПОЕЗДКА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

за 1 час - сжигается 500 ккал
задействовано 50% мышц

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

за 1 час - сжигается 700 ккал
задействовано 90% мышц

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЧЕМ ОПАСНО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неправильное питание представляет серьезную угрозу здоровью и может стать причиной развития опасных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, ожирения).

ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНЫМ СИЛ, ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЧЕЛОВЕКУ В СУТКИ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ:

1. Соблюдайте энергетический баланс (соответствие энергии, которую человек получает с пищей, с энергией, которую он тратит)
2. Соблюдайте режим питания: необходимо употреблять пищу небольшими порциями, должно быть не менее 4 - 5 приемов в сутки.
3. Сократите потребление жиров, сахара и соли
4. Откажитесь от фаст-фуда и жирной пищи.
5. Избегайте употребления алкогольных напитков.

ПОМНИТЕ!

Здоровое питание - основа активной, полноценной жизни и долголетия!