



7 апреля
**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ**

С 1 по 7 апреля проводится

Неделя продвижения здорового образа жизни
(в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

*Всемирный день здоровья –
отмечается ежегодно 7 апреля начиная
с 1950 года. В этот день в 1948 году
вступил в силу устав **Всемирной
организации здравоохранения (ВОЗ)***

*В праздновании
принимают участие
190 государств мира.*



Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.



Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.

Поддерживайте надлежащий энергообмен и здоровый вес, включите в рацион рыбу, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло. Больше потребляйте фруктов и овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Ограничьте потребление сахара и соли.



Здоровый Образ Жизни



1. Контроль артериального давления (А/Д)

Норма - < 140/90 мм. рт. ст.



2. Контроль уровня сахара крови

Норма - < 6,1 ммоль/л в венозной крови



3. Контроль уровня холестерина

Норма - < 5,0 ммоль/л



4. Рациональное питание

Баланс потребления и расхода калорий

Режим питания

Разнообразию



5. Не допускайте избыточной массы тела (ожирения)

ИМТ= вес(кг)/рост (м²)

Норма ИМТ =18,5 – 24,9



6. Не допускайте интенсивных и продолжительных стрессов

Стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней



7. Регулярная умеренная физическая активность

Ходьба в умеренном темпе 30 минут ежедневно



8. Отказ от курения

Токсичные и канцерогенные вещества табачного дыма оказывают повреждающее действие на организм человека



9. Отказ от употребления алкоголя

Не существует ежедневных безопасных доз употребления алкоголя!



10. Чаще гуляйте на свежем воздухе

