

## Оптимальная физическая активность

Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертензии, инсульта, депрессии и др. Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

«Золотым стандартом» ежедневной физнагрузки должны стать 10 000 шагов. Помимо этого, рекомендуется 2-3 раза в неделю уделять внимание силовым тренировкам на основные группы мышц. А людям старшего возраста -дополнительно включать комплексы упражнений на тренировку равновесия.

## Отказ от употребления табака и алкоголя

Алкоголь и табак подрывают ваше здоровье, несут риски развития раковых заболеваний, сокращают вашу жизнь, а также представляют угрозу для будущего поколения. Порвите с этими зависимостями.

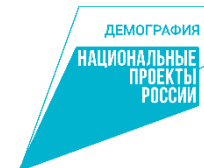
Ответственное отношение к здоровью подразумевает также мониторинг собственного здоровья и своевременное обращение за медицинской помощью.

Вне зависимости от самочувствия необходимо регулярно проходить диспансеризацию.

Диспансеризация позволяет сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.

Здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью помогут продлить вашу жизнь и улучшить её качество. Будьте здоровы и берегите себя!

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp\_77@mail.ru  
Сайт:medprof-30.ru



## ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Министерство здравоохранения Астраханской области  
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Астраханской области «Областной центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»

«Здоровье – бесценное богатство - мало кто поспорит с этим утверждением.

Достижения современной медицины способны спасти жизнь и восстановить здоровье в безнадежных ранее случаях. Но темп, стрессы и искушения современной жизни создают реальную угрозу этому бесценному дару.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

**Ключ к сохранению вашего здоровья, качества жизни и активного долголетия в ваших руках: это – здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью!**

### **Здоровый образ жизни- это:**

- существенное снижение рисков развития хронических заболеваний, а в случае их развития -увеличение длительности периода ремиссий (время без обострений);
- укрепление иммунитета, ресурс в борьбе с инфекционными агентами;
- хорошее настроение;
- оптимальные условия для продуктивной работы головного мозга;
- силы для самореализации, участия в социальной жизни, воплощения планов;
- активность и острый ум в «серебряном возрасте»;
- ежедневное пробуждение с ощущением наполненности жизненной силой и энергией;
- возможность подавать правильный пример семье, друзьям и близким;
- возможность заниматься любимым делом даже в преклонном возрасте;
- способ отсрочить появление первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

**В основе здорового образа жизни находятся четыре базовых принципа:**

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- оптимальная физическая активность;
- отказ от употребления алкоголя и курения

### **Соблюдение режима дня**

Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и физиологичный ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Жизненно важен режим сна-бодрствования. Соблюдайте время отхода ко сну и пробуждения: оно не должно отличаться день ото дня более, чем на 2 часа (даже в выходные).

**Взрослому человеку необходимо не менее 7-8 часов сна ежедневно.**

### **Рациональное питание**

Употребляйте как можно меньше: транс-жирных кислот (жареной пищи, а также пищи, приготовленной во фритюре, фастфуда, пончиков, бисквитов, маргарина и т.п.), поваренной соли (менее 5 г в сутки), легкоусвояемых углеводов (сладостей, белого хлеба, сладких напитков).

Употребляйте больше овощей, несладких фруктов, ягод, клетчатки, предпочтительно из цельнозерновых продуктов.

**Взрослому человеку рекомендуется употреблять ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно.**

Не забывайте о белке (мясо птицы, рыба, бобовые, орехи, умеренное количество красного мяса).