



7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этом году его тема «Наша планета, наше здоровье».

Здоровый образ жизни, своевременная профилактика, ответственное отношение к себе и к окружающей среде, выбор товаров, не наносящих вреда здоровью и природе, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия.

На здоровье влияют:

- 50% образ жизни
- 20% экология
- 20% наследственность

- 10% здравоохранение

То есть на половину факторов мы можем повлиять.

Соблюдайте основные принципы здоровья:

- Физическая активность. Рекомендуется 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю. Качественный сон не менее 7-8 часов в сутки.
- Правильно питайтесь. Не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, нежирные сорта мяса, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать.
- Выработывайте стрессоустойчивость.
- Откажитесь от курения и от злоупотребления алкоголем.
- Своевременно проходите профилактические медосмотры и диспансеризацию, соблюдайте рекомендации врачей.