



## «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА» ЗДОРОВЬЯ (МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОГРАММА ИНТЕГРИРОВАННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

- Ежедневно хожу пешком
- Знаю параметры своего здоровья
- Контролирую вес
- Сплю не менее 8 часов
- Не раздражаюсь и не выхожу из себя
- Не курю
- Всегда завтракаю
- Ем не спеша
- Не переедаю
- Не употребляю алкоголь





## ПАРАМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ

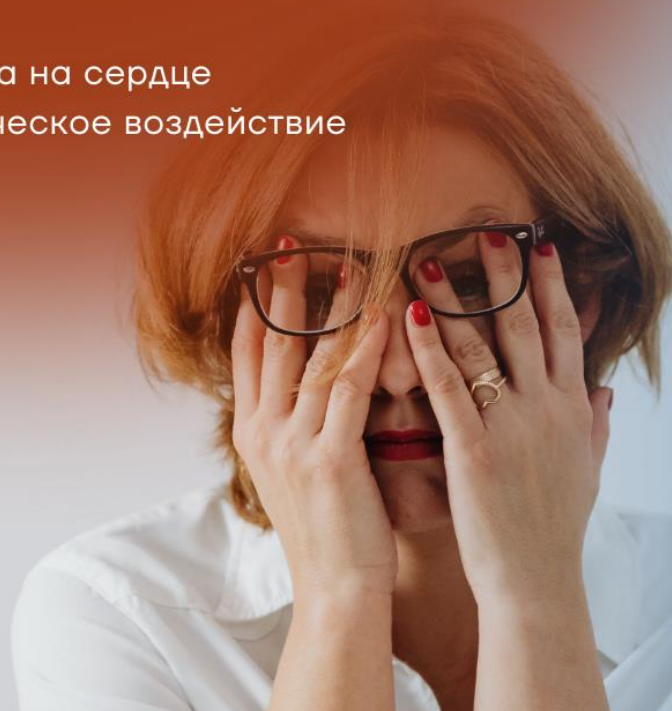
- Холестерин < 5,0 ммоль/л
- Глюкоза  $\leq$  5,6 ммоль/л
- Давление < 140/90 мм рт. ст
- Индекс массы тела: 18,5–24,9
- Талия: < 94 см (мужчины), < 80 см (женщины)





## ФАКТОРЫ РИСКА

- Недостаток движения → снижение тонуса
- Неправильное питание → ожирение, эндокринные нарушения
- Курение → поражение дыхательной системы
- Стресс → нагрузка на сердце
- Алкоголь → токсическое воздействие на печень и мозг





**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**  
НАЧНИТЕ С ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, А НЕ С ОБЕЩАНИЙ  
«С ПОНЕДЕЛЬНИКА»

Врач лечит, но только вы своим осознанным поведением  
можете предотвратить болезнь или сделать лечение  
эффективным





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

