



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) –

образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества и умственные способности.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

- Рациональный режим труда и отдыха - выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.
- Отказ от вредных привычек.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

- **Двигательная активность**  
– выделяйте время на небольшую тренировку – не меньше 30 минут или 10 000 шагов, как минимум 5 раз в неделю.  
Подойдет любой вид спорта или активности, которые вам нравятся.

- **Личная гигиена – элемент ЗОЖ,**  
который включает в себя уход за телом, гигиену одежды и обуви.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

Рациональное питание – в суточном рационе должно содержаться достаточное количество углеводов (50-75%), белка (10-15%), жиров (15-30%).

Питание должно быть энергетически сбалансировано, поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

Нейтрализация стресса – не стоит переживать по мелочам, заикливаться на вещах, которые не важны. Научитесь видеть хорошее в любой, даже самой проигрышной ситуации.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Улучшение самочувствия и состояния здоровья.

Перед вами откроется больше возможностей.

Вы станете образцом для подражания для своих знакомых и друзей.

Увеличение продолжительности жизни, активное долголетие.

У ваших будущих детей больше шанс родиться и вырасти здоровыми.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАХОДИТСЯ В НАШИХ РУКАХ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

