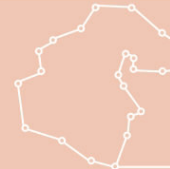




Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



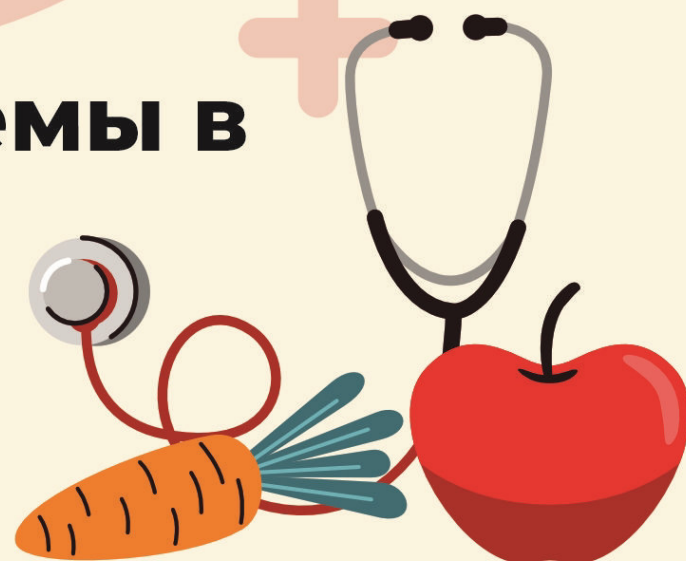
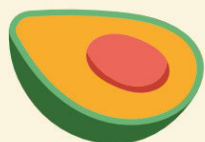


Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.





Служба
здоровья

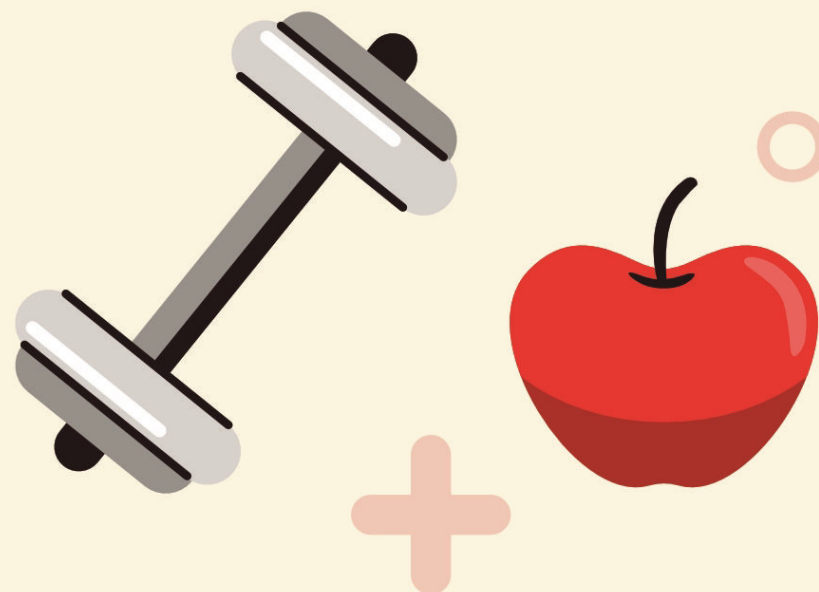


ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие привычки:

- отсутствие курения;**
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;**





Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие привычки:

- адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю);**
- потребление соли не выше 5,0 г в сутки**





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

**Люди, приверженные ЗОЖ,
снижают риск смертности
от всех причин на 39%**

