

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



1/4



## Важность здорового образа жизни

**По данным Всемирной организации здравоохранения, в 70% случаев причиной преждевременной смерти являются неинфекционные заболевания.**

Важный аспект сохранения и укрепления здоровья — **здоровый образ жизни (ЗОЖ).**



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА

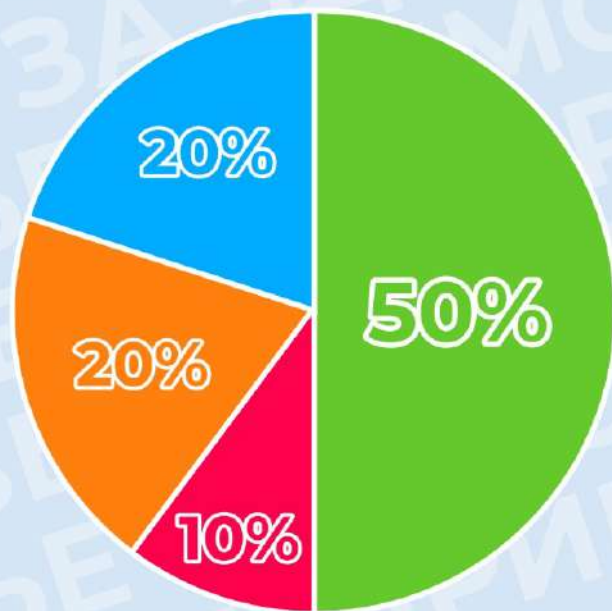


2/4



**А вы знаете,**

что из всех факторов, оказывающих  
влияние на здоровье,



**50%** - образ жизни

**10%**-медицина

**20%**-наследственность

**20%**-экология



**Иначе говоря, здоровье в большей степени  
зависит от образа жизни самого человека!**





**Что входит в понятие  
здорового образа жизни:**



**рациональное  
питание**



**физическая  
активность**



**отказ от вредных  
привычек**



**управление  
стрессом**

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

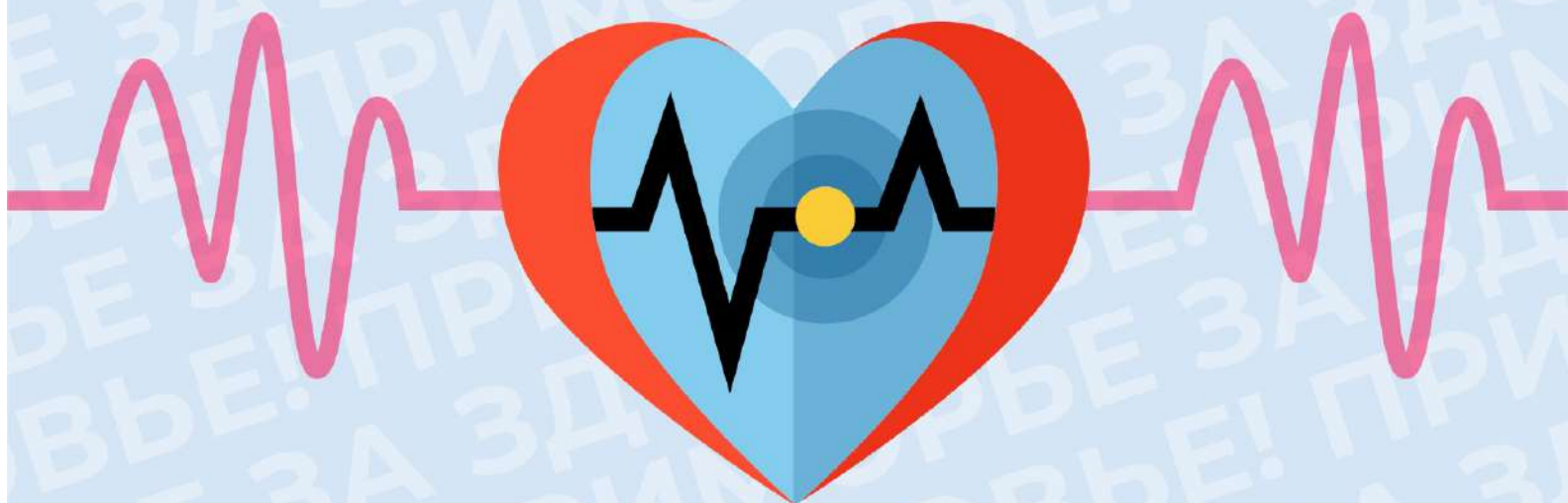
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



4/4



При соблюдении ЗОЖ во всех возрастных группах повышается качество жизни и снижается смертность от всех причин, в том числе, от сердечно-сосудистых заболеваний. Это актуально, так как из всех причин смерти первое место занимают проблемы сердечно-сосудистой системы.



**Позаботьтесь о своём здоровье сегодня!  
Придерживайтесь здорового образа жизни!**