

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

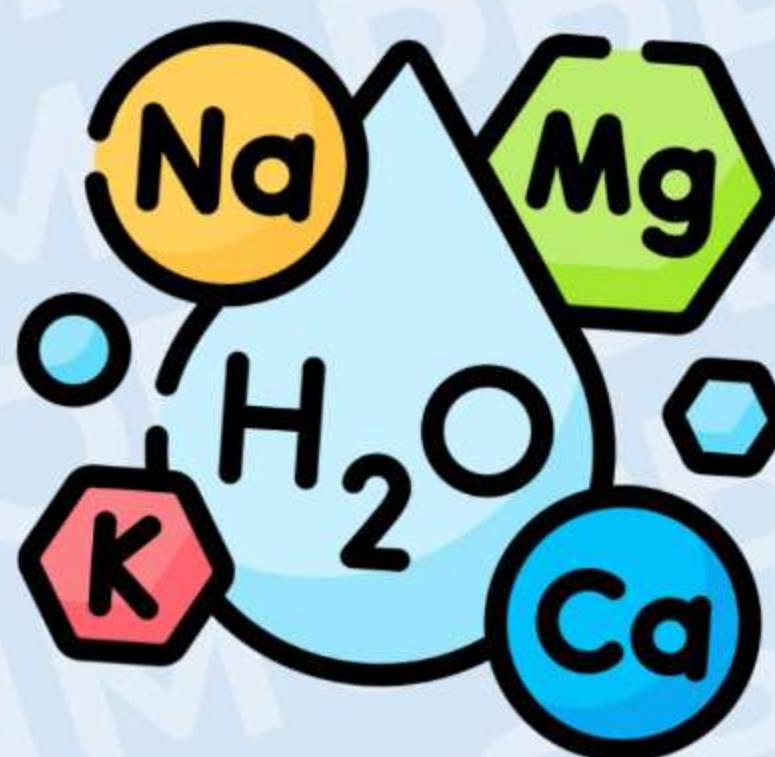
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/6



С 20-26 ЯНВАРЯ
проходит неделя
профилактики
неинфекционных
заболеваний





Соблюдение принципов здорового питания:



**ограничить
потребление соли**
(до 5 г/сутки –
1 чайная ложка без верха).



**Увеличить потребление
фруктов и овощей.**



**Снизить потребление
насыщенных жиров.**



**Увеличить потребление
продуктов из цельного
зерна, орехов, бобовых для
обеспечения организма
клетчаткой.**

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/6



Повышение физической активности:



уделять не менее

150 минут в неделю

занятиям

средней интенсивности



или не менее

75 минут в неделю

занятиям

высокой интенсивности

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



4/6



Отказ от вредных привычек:



не курить



воздержаться от чрезмерного
потребления **спиртных напитков**

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



5/6



**Регулярное прохождение
профилактических
медицинских осмотров
и диспансеризации залог долгой
и качественной жизни.**

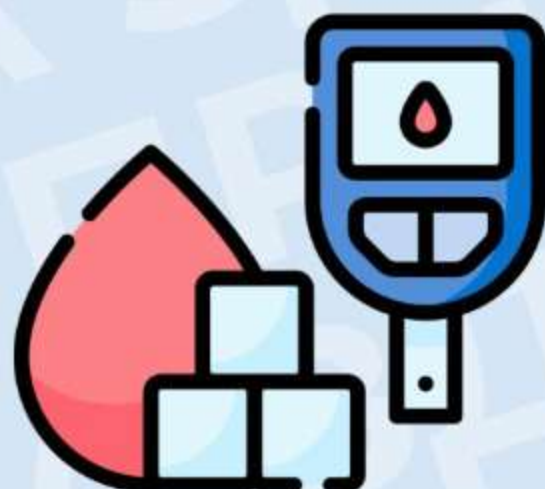
**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



6/6

**Знать свои показатели,
характеризующие здоровье**



Уровень **холестерина** в крови
(от 3,6 ммоль/л до 7,8 ммоль/л)



Уровень **артериального давления**
(верхнее значение 120-129;
нижнее значение 80-84)



уровень **глюкозы** в крови
(3,3-5,5 ммоль/л)



индекс **массы тела**
(от 18,5 до 24,9)