

БУДЬ  
ЗДОРОВ



# 3 ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры  
медики

Всероссийское  
общественное движение



РОПНИЗ

Российское общество профилактики  
неинфекционных заболеваний

# 1 Здоровое питание

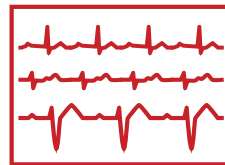
**Здоровое питание** — это питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

**Здоровое питание способно уберечь от многих заболеваний, в первую очередь от недугов желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, а также рака, диабета и гипертонии.**

**Неконтролируемое потребление некоторых продуктов питания (особенно fast food) приводит к риску развития следующих заболеваний:**



Ожирение



Заболевания сердца и сосудов



Сахарный диабет



Артериальная гипертония



Онкологические заболевания



Болезни костей и суставов

# Состав здорового рациона

**1/4** Источники полезного белка:  
мясо, морепродукты, яйца, творог

**1/2** Зерновые и бобовые

**1/2** Свежие фрукты и овощи

**2/3** Свежие овощи, зелень или  
овощное рагу

## Энергетическое равновесие = контроль массы тела

**ОЧЕНЬ ЧАСТО** Неочищенные злаки и растительные масла

**ОЧЕНЬ РЕДКО** Сливочное масло, хлеб, картофель, сахар

**0-2 ПОРЦИИ** Молочные продукты

**1-2 ПОРЦИИ** Рыба, птица, яйца

**1-3 ПОРЦИИ** Орехи и бобовые

**2-3 ПОРЦИИ** Фрукты и овощи

# Соблюдение режима питания

5

Ешьте каждый день 3 основных приема пищи и 2 перекуса



Пейте больше чистой воды



Питайтесь разнообразно, но исключите продукты с высоким содержанием жира

4

Ужинайте не позднее, чем за 3-4 часа до сна

20  
00

Контролируйте суточную калорийность рациона



Контролируйте объем порции

# Основные принципы здорового питания



Не злоупотреблять алкоголем, а лучше вовсе отказаться от него



Составлять сбалансированный разнообразный ежедневный рацион



Употреблять жирную рыбу 2-3 раза в неделю, а красное мясо не чаще 1 раза в неделю



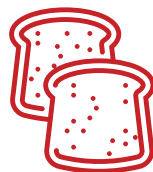
Отказаться от сладких, газированных напитков



Использовать низкокалорийный йогурт, немного растительного масла для заправки



Употреблять не менее 500 грамм фруктов и овощей в сутки



Умеренно потреблять продукты из цельного зерна и хлеб грубого помола



Сократить до 5 грамм в сутки соль, трансжиры и долю насыщенных жиров

## 2 Физическая активность

**Физическая активность** — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Термин «**физическая активность**» не следует путать с понятием «**упражнение**» — одной из категорий физической активности.



# Интенсивность физической нагрузки



**Интенсивность** — это темп занятий физической активностью или величина усилий, необходимых для осуществления какого-либо вида активности или упражнения.

Ее можно охарактеризовать словами: насколько напряженно работает человек для выполнения определенного вида активности.



## Физическая активность умеренной интенсивности

Требует умеренных усилий и заметно увеличивает частоту сердечных сокращений.

- Быстрая ходьба
- Танцы
- Работа в саду, активные игры
- Традиционная охота и сбор урожая
- Спортивные занятия с детьми или домашними животными
- Основные строительные работы (кровельные, малярные)
- Перенос или перемещение тяжестей весом менее 20 кг

## Физическая активность высокой интенсивности

Требует больших усилий и приводит к учащенному дыханию и значительному увеличению частоты сердечных сокращений.

- Бег, аэробика
- Спортивные соревнования и игры
- Быстрое плавание
- Энергичный подъем в гору, восхождение
- Энергичная работа с лопатой или рытье канав
- Перенос или перемещение тяжестей весом более 20 кг

**Недостаточная физическая активность** повышает риск развития ряда заболеваний:

**27%**

Диабет 2 типа

**25%**

Рак молочной железы и  
рак толстой кишки

**30%**

Ишемическая болезнь  
сердца

### **Что нужно делать для профилактики заболеваний:**

Делайте утреннюю зарядку с растяжкой, разминайте мышцы и суставы — это взбодрит лучше кофе

Больше двигайтесь!  
В течение дня каждый час уделяйте пару минут легкой разминке.

Проходите не менее 10 000 шагов в день или уделяйте не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности в неделю

Выходите за одну остановку до нужной, поднимайтесь по лестнице, а не на лифте, разминайтесь на рабочем месте

## 3 Позитивный настрой



**Быть энергичным, хорошо себя чувствовать, жить полноценной жизнью до глубокой старости, прожить как можно дольше - только на 15% зависит от генов, а более чем на 60% от образа жизни, который вы выбираете!**

# Как сохранить позитивный настрой



Давайте отдых своей нервной системе! Выбирайте прогулки на природе, игры с детьми, физическую активность, занятия медитацией. Оторвитесь от гаджеев!



Стройте крепкие отношения с окружающими! С семьей, друзьями, коллегами, соседями.



Занимайтесь и вдохновляйтесь своим любимым делом!



Тренируйте память! Читайте, учите наизусть стихи или иностранные языки.



Благодарите себя и других!