

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Как оставаться здоровым? Или что такое ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



Вредные привычки. Алкоголизм



Алкоголь – сильнейший яд нейротоксического действия. В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.

Трезвый человек



СВОБОДА ОТ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ

Обеспечивает:

- Жизненные установки на создание семьи;
- Психологическую устойчивость;
- Умение решать семейные конфликты;
- Ответственность;
- Умение работать в коллективе;
- Способность сосредоточить своё внимание на каком-либо объекте



ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ

Обеспечивает:

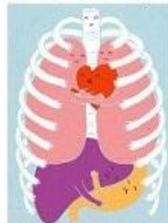
- Достаток;
- Успех в семейной жизни;
- Активную гражданскую позицию.



ИСПРАВНЫЙ МОЗГ

Обеспечивает:

- Мораль (способность различать добро и зло, правду и ложь, при принятии решения выбрать добро и правду);
- Абстрактно-логическое мышление (способность оперировать отвлечёнными данными, которве нельзя потрогать);
- Обучаемость;
- Творческий подход к решению задач.

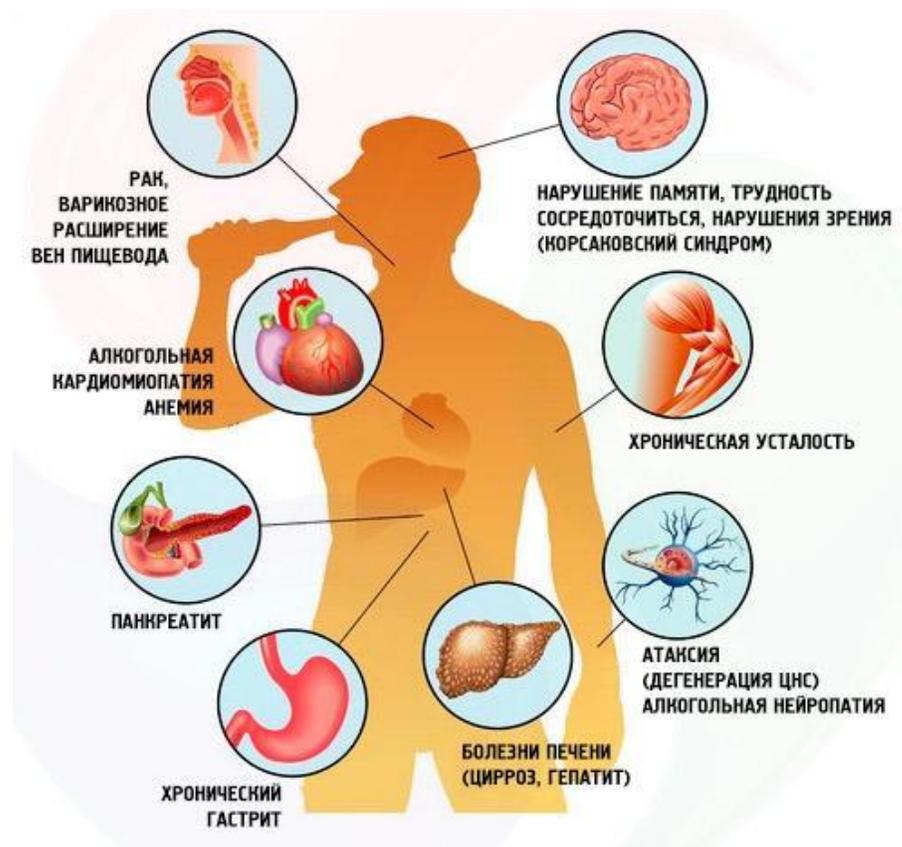


ПРЕКРАСНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Обеспечивает:

- Качество жизни;
- Здоровых детей;
- Долгую жизнь.

Воздействие алкоголя на человека



Изменения в организме после отказа от курения

Через

20 минут - уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление

12 часов - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня

2–12 недель - улучшается кровообращение и усиливается функция легких

1–9 месяцев - уменьшаются кашель и одышка

1 год - риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза

5–15 лет - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека

10 лет - риск развития рака легких снижается в два раза

15 лет - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека

Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить
6 месяцев



СОДЕРЖАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИТАМИНОВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

- A** – морская капуста, брокколи, печень, творог
- B1** – крупы, орехи, макаронные изделия, свинина
- B2** – молочные продукты, грибы, шпинат, яйца, сыр
- B3** – горох, злаки, фисташки
- B6** – бобовые, курица, кедровые орехи
- B12** – морепродукты, печень, сметана
- C** – черная смородина, цветная капуста, шиповник, сладкий красный перец, помидоры, зелень петрушки
- D** – морской окунь, сливочное масло, яйца, печень трески
- E** – растительные масла, орехи, лосось
- K** – зеленые листовые овощи, брокколи, зеленый горошек



Цвет и польза натуральных продуктов

Зеленый (Хлорофилл)	 огурец	 горох	 яблоко	 виноград	 брокколи	 киви	 авокадо	Защищают организм от развития рака, уменьшают риск заболеваний, грозящих слепотой
Укрепляют иммунитет, сокращают риск развития сердечной недостаточности, рака, улучшают зрение	 морковь	 тыква	 перец	 кукуруза	 персик	 апельсин	 лимон	Оранжевый или желтый (Бета-каротин)
Красный (Ликопин)	 помидор	 перец	 яблоко	 вишня	 арбуз	 гранат	 редис	Содержат антиоксиданты, которые защищают клетки от разрушения, снижает риск развития рака
Сокращают риск развития болезней сердца и рака желудка, снижают кровяное давление и уровень холестерина	 баклажан	 виноград	 слива	 чернослив	 ежевика	 голубика	 инжир	Фиолетовый или голубой (Антоцианин)
Белый или коричневый (Антаксантин)	 цветная капуста	 чеснок	 имбирь	 банан	 грибы	 лук	 картофель	Содержат антиоксиданты, улучшают память, снижают риск развития рака, болезней сердца и инсульта

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ПОХУДЕНИЯ

Худейте постепенно, не снижайте резко количество питания и не беритесь за высокий темп тренировок



Соблюдайте режим тренировок, занимайтесь аэробными нагрузками в пределах умеренной частоты сердечных сокращений



Занимайтесь регулярно

Занимайтесь не менее 45 минут в умеренном темпе

В первой половине дня употребляйте больше углеводов и жиров, во вторую половину дня – больше белка

Минимальный рекомендуемый уровень физической активности

Многие не понимают, что попытаться сделать что-то для своего здоровья не так уж трудно, нужно только начать!

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

- один час ежедневно



ВЗРОСЛЫЕ ОТ 18 ДО 65 ЛЕТ

- 5 раз в неделю 30 минут умеренной нагрузки
- либо 3 раза в неделю 20 минут высокой нагрузки
- либо дважды в неделю 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз



ЛЮДИ 65 ЛЕТ И СТАРШЕ

- нагрузка такая же, как для остальных взрослых, рекомендуется консультация лечащего врача перед началом занятий





**МЫ ДОРОЖИМ
ВАШИМ
ДОВЕРИЕМ!
СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**