



Здоровый Петергоф Здоровый Петергоф Академия памяти Академия памяти



Николаевская больница

*Николаевская больница
Северо-Западный государственный*

*медицинский университет им. Мечникова
Северо-Западный государственный*

*медицинский университет им. Мечникова
Социальный проект Мемини*



Социальный проект Мемини

Социальный проект Мемини

MEMINI







главных аспектов здорового образа жизни 6 главных аспектов здорового образа жизни WELLNESS, ВЕЛНЕС WELLNESS, ВЕЛНЕС

Физический аспект:

Физический аспект:

- адекватная физическая активность — fitness, фитнес
- здоровая адекватная физическая активность — fitness, фитнес



Психический аспект:

- рациональное пищевое поведение
- рациональное пищевое поведение
- полноценный непрерывный сон не менее 7-8 часов в сутки
- умеренный стресс, умение эффективно бороться с вредными стрессом, умение эффективно бороться с вредными привычками
- распознавание ранних симптомов серьезных заболеваний
- регулярное медицинское обследование
- умение избегать травмоопасные ситуации

Социальный аспект:

- умение избегать травмоопасные ситуации
- умение избегать травмоопасные ситуации

Эмоциональный аспект:

- оптимизм
- вера в себя
- способность к сопереживанию (эмпатия)



• умственная работоспособность

Интеллектуальный аспект:

• способность к критическому мышлению

• способность к приобретению новых знаний и навыков

• способность к критическому мышлению

• мотивация к приобретению новых знаний и навыков

• креативность

Межличностный аспект:

• навыки эффективного общения

• поддержание семейных и дружеских связей

• навыки эффективного общения

• поддержание семейных и дружеских связей

• стремление к рождению и воспитанию детей

• способность любить

• милосердие

Духовный аспект:

• альтруизм

• способность любить

• счастье

• милосердие

• вера в Создателя

• альтруизм

• любовь к ближним

• вера в Создателя

• работа о ближних

• способность быть ближе к природе

• ответственность за загрязнение окружающей среды

Средовой аспект:

• возможность быть ближе к природе

• борьба с загрязнением окружающей среды

• ответственная утилизация бытовых отходов

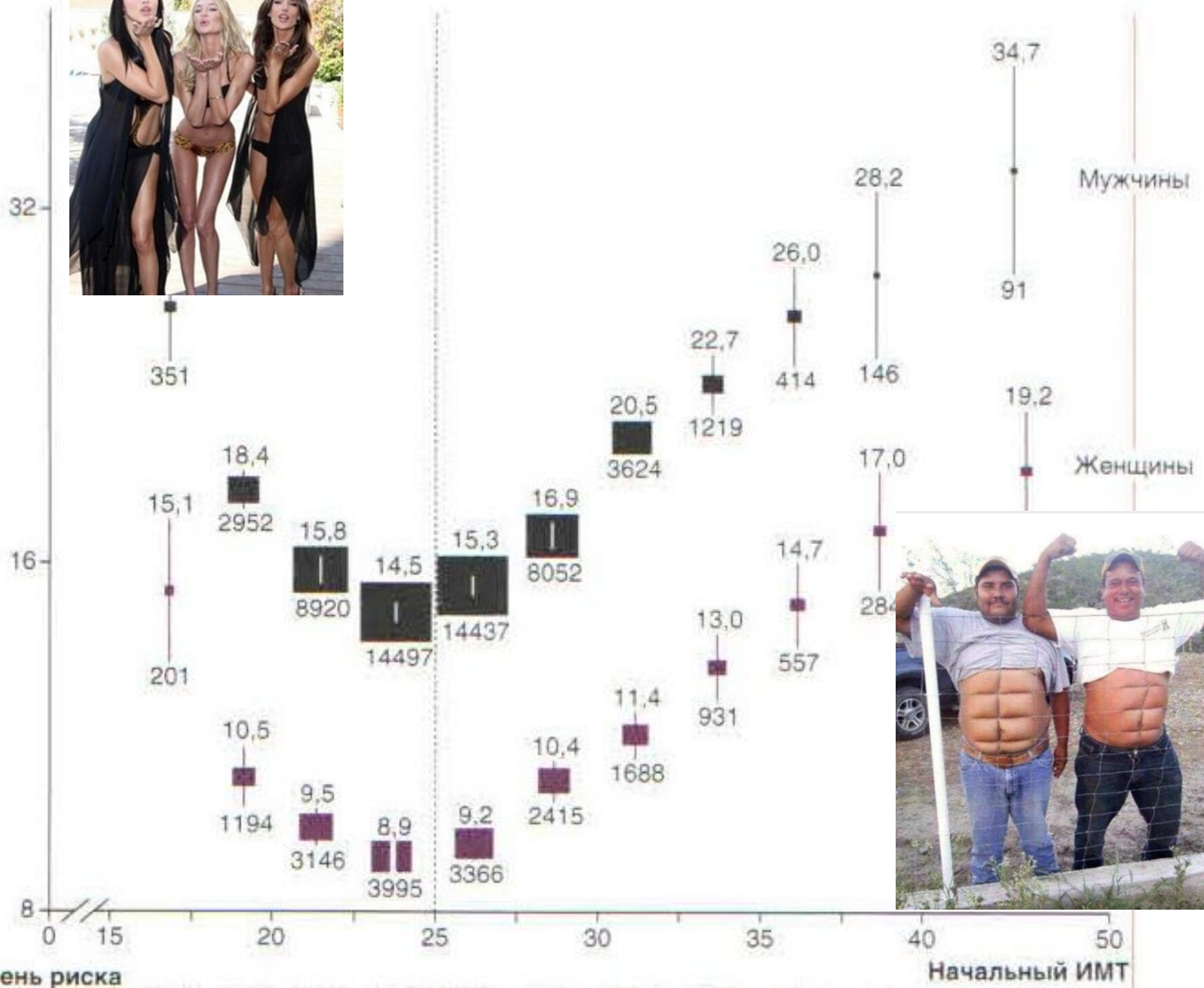


Настоящая революция в медицине

J-феномен



Количество смертей в год на 1000 населения (95% ДИ)



Идеальный вес

Индекс массы тела (ИМТ) измеряется в кг/м²

градации ИМТ:

Менее 16 – выраженное истощение

16,0-16,9 – умеренное истощение

17,0-18,4 – сниженная масса тела

18,5-24,9 – нормальная масса тела

25,0-29,9 – избыточная масса тела

30,0-34,9 – ожирение I степени

35,0-39,9 — ожирение II степени

40 и более — ожирение III степени (морбидное), т.е. это уже само по себе тяжелое заболевание («морбис» на латыни означает болезнь)

ИДЕАЛЬНЫЙ ИМТ – 24 (23-25)



МЭММ

Пирамида здорового движения



Пассивный отдых

(ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА,
ПРОГУЛКИ В ИНТЕРНЕТ...)

Иногда и недолго, не более
30-45 минут
в день

Силовые упражнения

(НА ВСЕ КРУПНЫЕ ГРУППЫ
МЫШЦ)

2-3 раза в неделю

Аэробные упражнения

3-5 раз в неделю
(20-60 минут в день)

Умеренная физическая активность:

2,5 часа в неделю
для снижения веса -
1-1,5 часа
каждый день

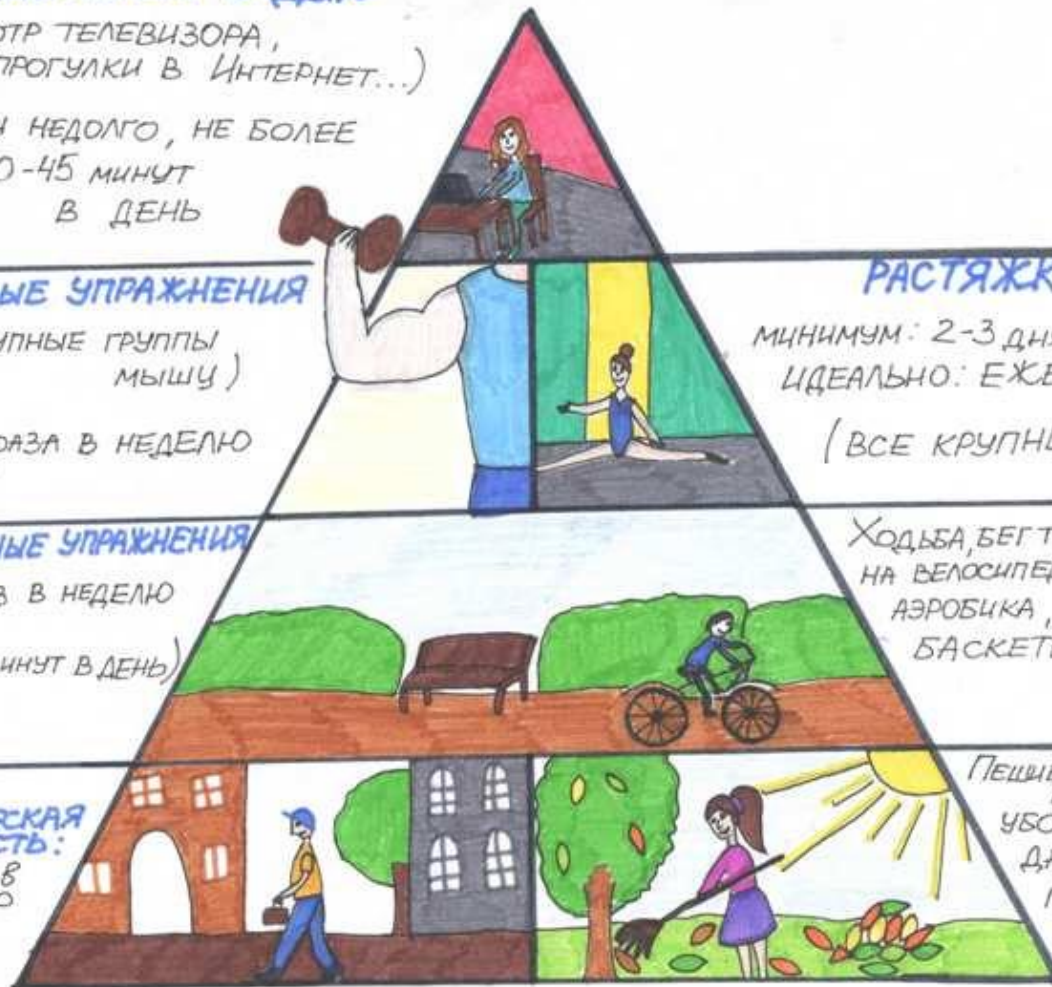
РАСТЯЖКА

минимум: 2-3 дня в неделю
идеально: ежедневно

(ВСЕ КРУПНЫЕ СУСТАВЫ)

Ходьба, бег трусцой, поездки
на велосипеде, плавание,
аэробика, танцы,
баскетбол, теннис

Пешие походы в
магазины,
уборка квартиры,
дачные работы,
прогулка с
собакой...



Шагомер или GPS



	Терешин Алексей	Мои занятия 51 Тренировки	Моя статистика История занятий, ...	Мои друзья 2 Друзья	Мои маршруты Создать собственный маршрут	Мои фотографии 9 Фотографии	Мои тренировочные планы Попробуйте	Моё тело Масса тела, ЧСС, ...
--	------------------------	-------------------------------------	---	-------------------------------	--	---------------------------------------	--	---

[Добавить тренировку](#)

Ходьба (31 Дек, 2012)

Статистика (Январь)

	1 Тренировки
	21.22 km
	3h 45m 19s
	981 kcal

[Показать всю статистику](#)

Программы по фитнес-статистике

	0	(Уровень: -)
	0	(Уровень: -)
	0	(Уровень: -)
	0	(Уровень: -)

PumpIt

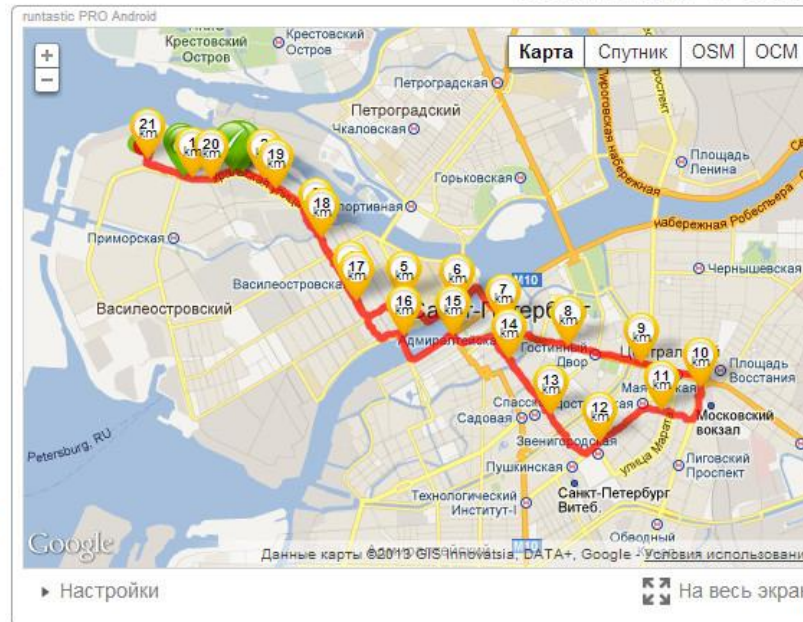
Параметры тела



Ходьба 01 Январь, 2013, 09:27:03 (UTC | UTC +0000)



[Создать маршрут](#) [Скачать](#) [Изменить тренировку](#) [Удалить тренировку](#)



	share on facebook		Твитнуть
	+1		Share
Расстояние	21.22 km		
Длительность	03:45:19		
Средний темп	10:37 min/km		
Средняя скорость	5.65 km/h		



Наиболее полезные виды физических нагрузок



www.beflex.ru



МЭММ

www.beflex.ru



Преимущества скандинавской ходьбы



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела



MEMM

Мотивация



www.beflex.ru



MEMM

www.beflex.ru

Умение расслабляться

Здоровый сон



MEMI

Вредные привычки



www.beflex.ru



МЭМММ

www.beflex.ru