



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 расслабляться
- борьба с вредными привычками, умение эффективно расслабляться
- борьба с вредными привычками
- регулярное медицинское обследование
- умение избегать травмоопасные ситуации
- 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

способность к приобретению новых знаний и навыков

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:

• ответственная утилизация бытовых отходов

• возможность быть ближе к природе

• борьба с загрязнением окружающей среды

• ответственная утилизация бытовых отходов

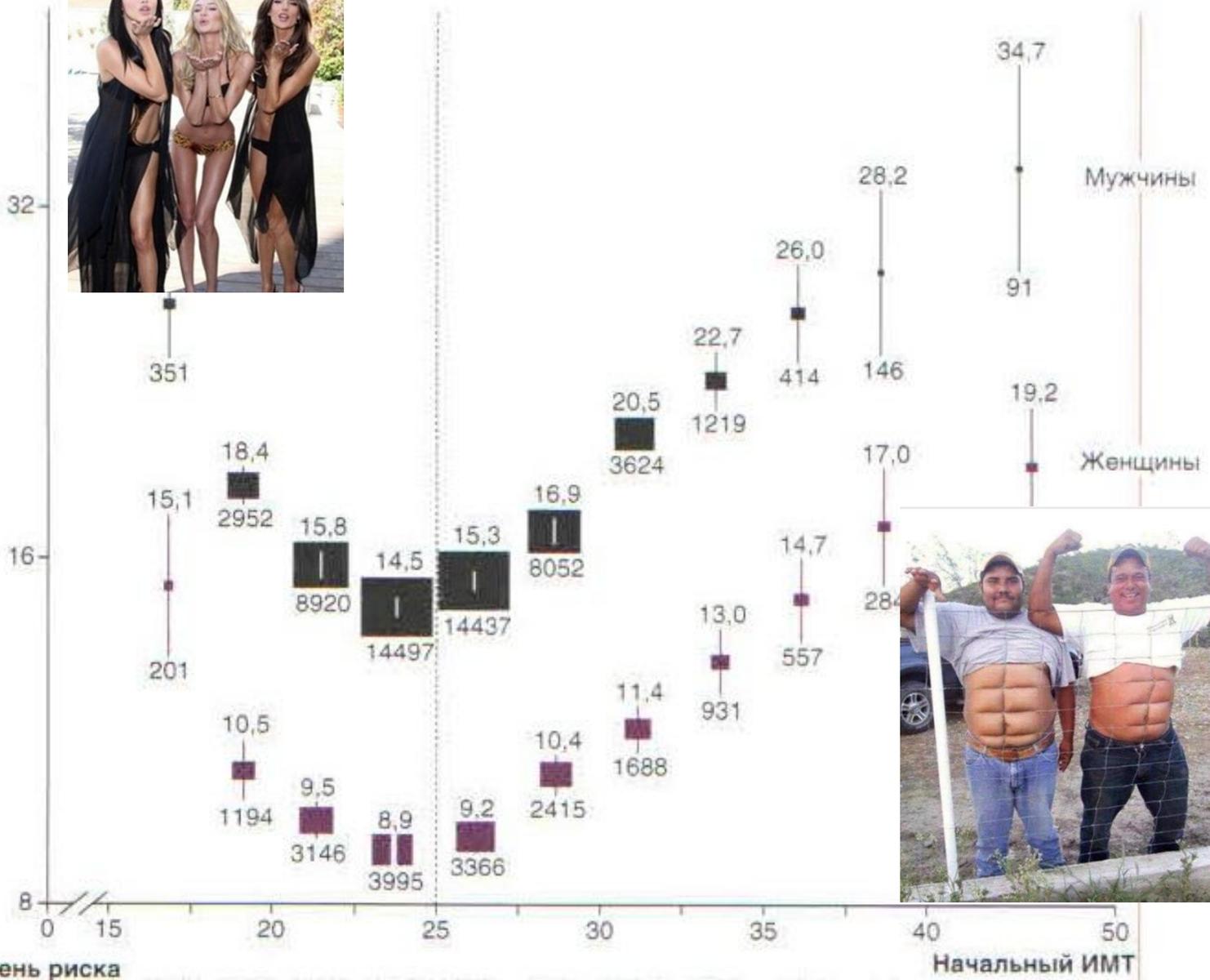


Настоящая революция в медицине

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)

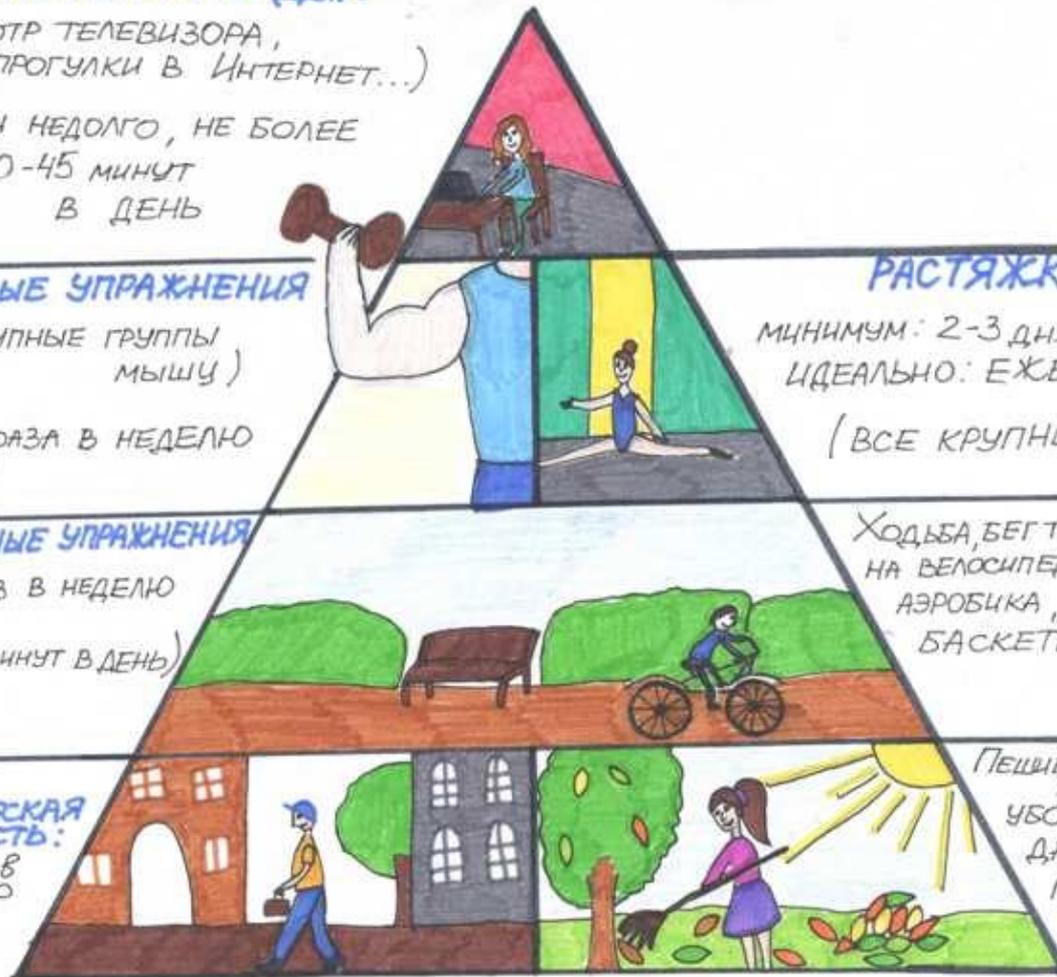
2-3 раза в неделю

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...



MEMMI

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

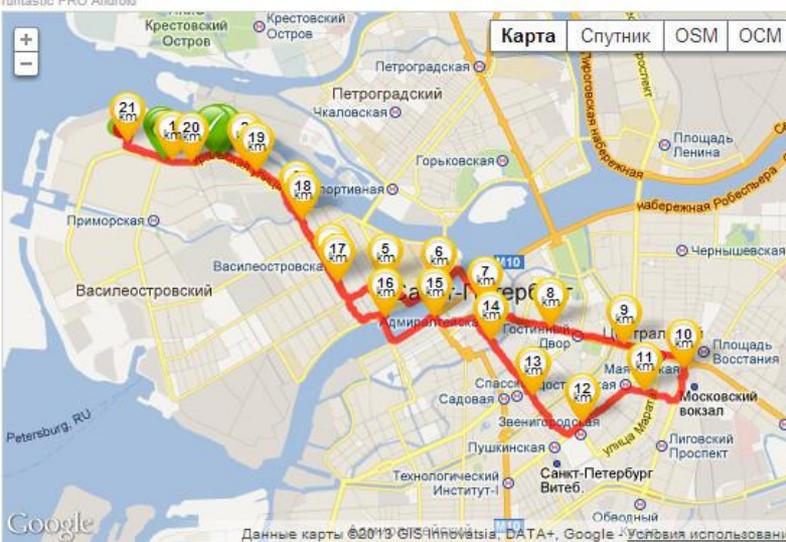


Ходьба 01 Январь, 2013, 09:27:03 (UTC | UTC +0000)



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

runastic PRO Android



Карта Спутник OSM OCM

Данные карты © 2013 GIS Innovation, DATA+, Google. Условия использования

[Настройки](#) [На весь экран](#)

[share on facebook](#) [Твитнуть](#)

[g+](#) [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



www.beflex.ru



Преимущества скандинавской ходьбы



www.beflex.ru



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



МЭМММ

Вредные привычки



www.beflex.ru



МЗД ДФО

www.beflex.ru