



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Правильное питание - залог здоровья

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

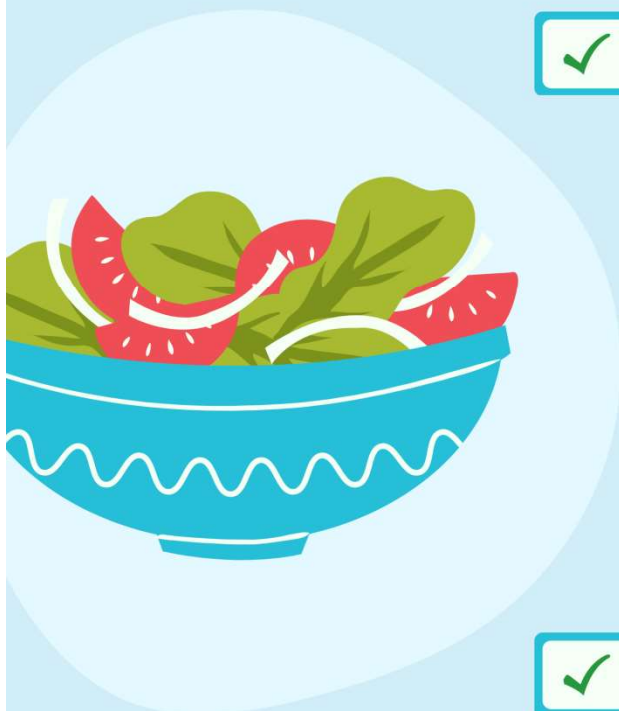
**В день полезно съедать не менее
400 г овощей и фруктов.**

**Овощи и фрукты можно
употреблять в свежем виде, в
салате, овощном гарнире или
свежевыжатом соке.**

**Выбирайте овощи и фрукты
разных цветов: зеленые, желтые,
красные, белые, оранжевые,
синие, фиолетовые.**

**Предпочтительнее использовать
местные и сезонные овощи и
фрукты.**

ПОТРЕБЛЕНИЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



обеспечивает
здоровье сердца



улучшает иммунитет



снижает риск
ожирения



снижает риск
онкологических заболеваний



улучшает состояние
кишечника



снижает риск диабета



способствует сохранению
психического здоровья





ФБУЗ ИО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПРОФИЛАКТИКА

ГИПОДИНАМИИ

- 1 Уделяйте не менее **2.5** часов в неделю физической активности средней интенсивности.
- 2 Включите в свой распорядок ежедневные пешие прогулки или пробежки.

- 3 Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором – больше двигайтесь!



- 4 Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, бассейн или тренажерный зал).

- 5 Ежедневно делайте утреннюю зарядку.

6 МЛН.

ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ
ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
ГИПОДИНАМИИ
ЕЖЕГОДНО

17%

ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
В РОССИИ ВЕДУТ
МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тридерживайся
ЗОЖ вместе
с нами!





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ

1 Нарушение сна

2 Снижение
памяти

7
Психозы



3
Гибель клеток
коры головного
мозга

6 Инсульт

4
Проблемы
воприятия

5
Депрессии

