



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- **Вредные привычки (курение, избыточное потребление алкоголя, наркомания)** напрямую угрожают жизни и здоровью человека.
- **Отказ от вредных привычек** – это единственно верный выбор в пользу здоровья.

5 ШАГОВ, ПОМОГАЮЩИХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- 1 **Найдите настоящую мотивацию.**
- 2 **Чтобы не сорваться**, нужна поддержка окружающих. Если вас поддерживают, будет легче справиться с зависимостью.
- 3 **Избегайте компаний и ситуаций**, которые могут вернуть вас к привычке.
- 4 **Обязательно найдите замену вредным привычкам:** новые здоровые привычки, к которым будете обращаться, когда попадете в стрессовую ситуацию.
- 5 **Не делайте исключений:** если приняли решение отказаться – будьте непреклонны в любой ситуации. Если произошел срыв, нельзя опускать руки! У каждого есть право на ошибку: тщательно проанализируйте все обстоятельства, которые привели к срыву, и постарайтесь их избежать в дальнейшем.



ОПТИМИЗМ

- **Научитесь замечать счастливые моменты** в каждом дне своей жизни.
- **Обязательно найдите себе хобби** и выделяйте на него время.
- **Делитесь своими переживаниями** с близкими, родными или со своим дневником.
- **Измените свое отношение** к стрессовым ситуациям.

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- **Соблюдать режим дня:** вставать, ложиться спать, принимать пищу в одно и то же время.
- **Чередовать труд и отдых**, не отказываться от отпуска.
- **Следить за чистотой тела:** мыть руки после посещения туалета, общественного транспорта, улицы, перед едой.
- **Следить за осанкой.**
- **Максимально ограничить время** за компьютером, смартфоном, перед телевизором.
- **Планировать день** – это позволит оставить время на себя, снизить уровень стресса.
- **Ежегодно** проходить профилактический осмотр.
- **Защитить себя** с помощью вакцинации.



ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ГИГИЕНУ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЗДОРОВЫЙ СОН 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ



РЕЖИМ ДНЯ, РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



ОПТИМИЗМ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- **Питаться следует 5-6 раз в сутки** небольшими порциями; рекомендуемый перерыв между приемами пищи не более 4 часов; легкий ужин – не позднее, чем за 2 часа, а кефир или яблоко (перекус) – за 1 час до сна.
- **Не переедайте:** поступающая с пищей энергия должна быть равна расходуемой.
- **Питайтесь сбалансированно:** 40 % рациона – крупы, бобовые, макаронные изделия, хлеб; 30 % рациона – овощи и фрукты, 25 % – мясо, рыба, молочные продукты.
- **Питьевой режим:** для здоровых людей – не менее 1,5 литра чистой воды в день; при наличии хронических заболеваний согласуйте питьевой режим с врачом.

5 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- 1 **Свежие овощи и фрукты** - не менее 600 г ежедневно
- 2 **Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса;** ешьте рыбу или морепродукты не менее двух раз в неделю.
- 3 **Ограничьте сахар до 50 г в сутки:** возьмите за правило не добавлять сахар в чай и кофе, исключите из рациона сладкие



газированные напитки и соки промышленного производства.

- 4 **Ограничьте покупную выпечку:** часто она содержит маргарин и спреды, негативно влияющие на здоровье.
- 5 **Ограничьте соль до 3 г в сутки:** не досаливайте пищу, откажитесь от снеков (чипсы, сухарики).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Минимальная физическая активность** для сохранения здоровья: ходьба в умеренном темпе без остановки (до чувства приятной усталости) не менее 30 минут в день, либо три прогулки в неделю по 1,5-2 часа в умеренном темпе.
- **Наиболее эффективными** для оздоровления и тренировки общей выносливости являются: ускоренная ходьба (в том числе скандинавская), бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, фитнес и танцы.
- **Начинать тренировки** надо с разминочных упражнений, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность. Не соревнуйтесь с другими, стремитесь улучшить свой собственный результат.

