

С 18 по 24 сентября 2023 года проводится неделя, посвященная популяризации здорового взросления. Предлагаем ознакомиться с инфографикой.

Центр Общественного
ЗДОРОВЬЯ
| медицинской профилактики
и информационно-технологической
поддержки |
Рязанской области

Рязанская область

**18 - 24
СЕНТЯБРЯ**

**НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ
(в честь Всемирного дня
борьбы с болезнью Альцгеймера)**

Ты сильнее
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Рязанская область

21
СЕНТЯБРЯ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С
БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



1

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!



- ✓ **Необходимый минимум физической активности для взрослого человека – полчаса в день**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



5 СЕКРЕТОВ



ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

2

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!



- ✓ **Питайтесь не менее 5 раз в день**
- ✓ **Исключите из рациона жирную, острую и соленую пищу**



- ✓ **Употребляйте в день не менее 500 г свежих овощей и фруктов**
- ✓ **Отдавайте предпочтение вареной или приготовленной на пару пище**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



3

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ!



- ✓ Просыпаться, делать зарядку, принимать пищу и ложиться спать необходимо в одно и то же время



- ✓ Уделяйте сну не менее 8 часов в сутки



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



4

ТРЕНИРУЙТЕ ПАМЯТЬ!



- ✓ Решайте задачи на логику, разгадывайте кроссворды



- ✓ Больше читайте и пересказывайте



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



5

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!



- ✓ С курением связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких, а алкоголь разрушает все системы и внутренние органы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

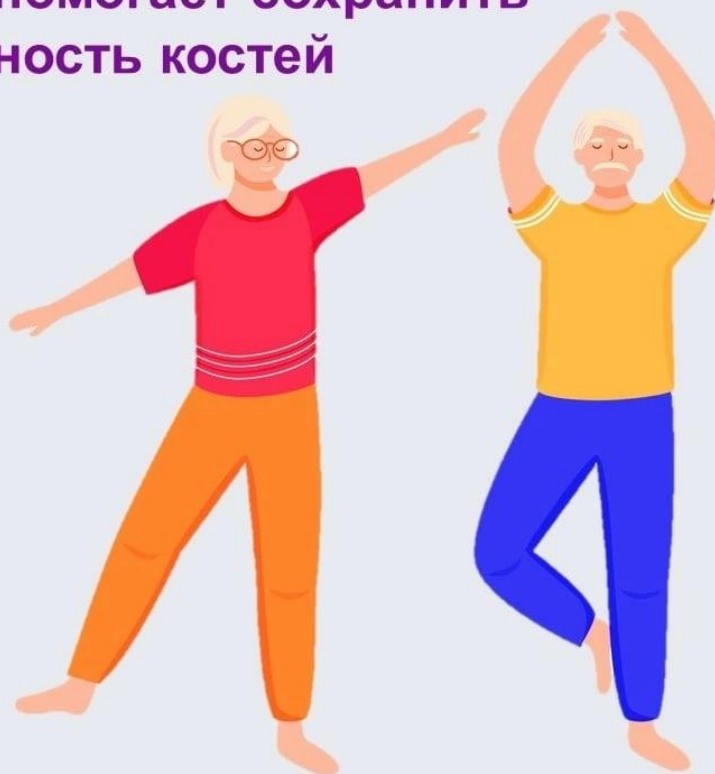


3

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



**Умеренная физическая
активность помогает сохранить
плотность костей**



**Физическая активность
должна быть регулярной**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVQ.RU

4

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Заболевания печени, почек и желудочно-кишечного тракта приводят к нарушению усвоения кальция или повышенному выведению его из организма



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU