

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

Центр Общественного  
Здоровья  
медицинской профилактики  
и информационно-технологий  
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  
TAKZDOROVU.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