



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Не менее 400 г овощей и фруктов ежедневно.  
Соль не более 5 г в сутки.  
Прием пищи 5-6 раз в сутки небольшими порциями



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Оптимизм, положительные эмоции.  
Эмоциональная поддержка родных, близких, друзей



## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Жизнь без курения,  
без алкоголя,  
без наркотиков



## ПОДДЕРЖКА ВОДНОГО БАЛАНСА

Около 1,5 л чистой воды в день (если нет противопоказаний)



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Оптимальная физическая активность не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки



## ЗДОРОВЫЙ СОН 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

Идеальное время для начала сна с 22.00 до 23.00 часов



## ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ежегодный профилактический медицинский осмотр, в том числе диспансеризация

## ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА



450005, Республика Башкортостан,  
г. Уфа, ул. Пархоменко, д. 101,  
ufa.rcmp@doctorryb.ru