



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



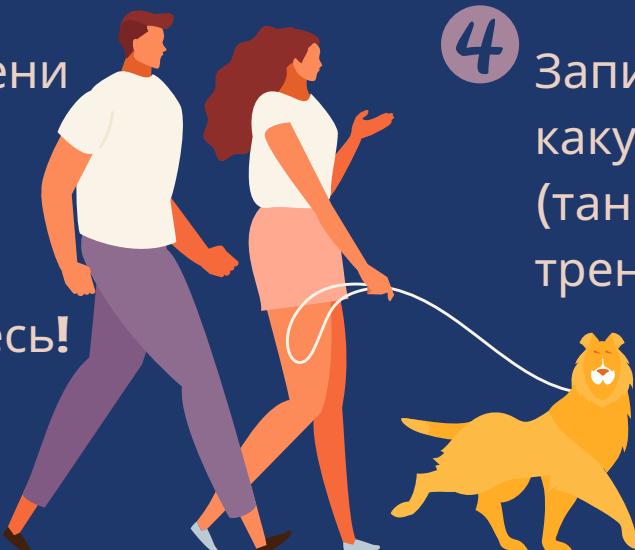


ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

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.

17%
ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
В РОССИИ ВЕДУТ
МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

6 МЛН.
ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ
ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
ГИПОДИНАМИИ
ЕЖЕГОДНО

Тридцать
вместе
с нами!





ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ

1 Нарушение сна

2 Снижение памяти

7 Психозы

6 Инсульт

3 Гибель клеток коры головного мозга

4 Проблемы оприятия

5 Депрессии

