

4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

- 1** Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ
- 2** Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- 3** Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- 4** Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение

Большой заряд сил и энергии

Жизнь без стресса и депрессий

Замедление процесса старения

Жизнь без болезней

волонтеры-медики.рф

Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗОЖ

заряди

организм

жизнью

**3 УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ,
которые ты можешь предотвратить:**

ОЖИРЕНИЕ

- **1,39 млн** россиян страдают ожирением
- **4 000 000** населения РФ страдают от сахарного диабета **2** типа

ЗАВИСИМОСТЬ

- **44 000 000** жителей Росси постоянно курят
- **18 000 000** россиян имеют опыт употребления наркотиков

ДЕПРЕССИИ

- **300 млн** человек по всему миру страдают депрессией
- **40%** населения РФ подвержены психическим расстройствам