



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

5 шагов к здоровому питанию

1 шаг: введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

"Яблоко в день, и доктор не нужен",

2 шаг: сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.

3 шаг: ограничьте потребление чистого сахара, соли и алкоголя.

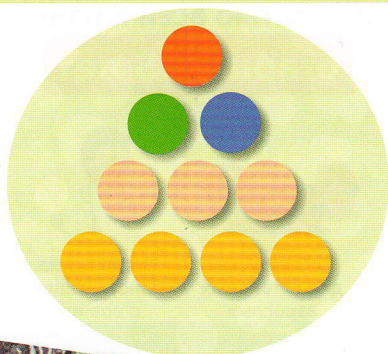
4 шаг: возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

5 шаг: постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.

Основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни - в 30-50 лет.

Не упустите возможность пройти бесплатную диспансеризацию и получить рекомендации врача по сохранению и укреплению здоровья.

Обращайтесь в поликлинику по месту прикрепления. При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.



Что должно быть в Вашем рационе:

Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

● Жиры, сладости, закуски
не более 5%

● Мясо, птица, рыба,
субпродукты, бобы, яйца
- 12,5%

● Молоко, кисломолочные
продукты, сыры - 12,5%

● Фрукты, овощи и зелень -
30%

● Хлеб, зерновые и мучные
изделия, крупы - 40%



Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья



Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии.

Распространенные виды физической активности

- **Ходьба.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.
- **Оздоровительный бег.** Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- **Фитнес.** Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ

18 лет

Любая нагрузка

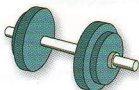


19-65 лет

Умеренная нагрузка



Высокая нагрузка



8-12 повторений



20 x 3
мин р/нед.

8-10 x 3
упражнений р/нед.

старше 65 лет



Нагрузка как
для остальных
взрослых



Необходима
консультация
с врачом



Вопросы по оказанию медицинской помощи Вы можете задать по телефону «горячей линии» Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области

☎ 8-800-100-80-44