



Центр
Общественного
Здоровья

и Медицинской Профилактики
Пермский край

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

3-9 АПРЕЛЯ 2023



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды



ОСНОВЫ

Следование основам здорового образа жизни: регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности



ПРИНЦИПЫ

При соблюдении принципов здорового образа жизни снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний

