

 Минздрав Республики Коми



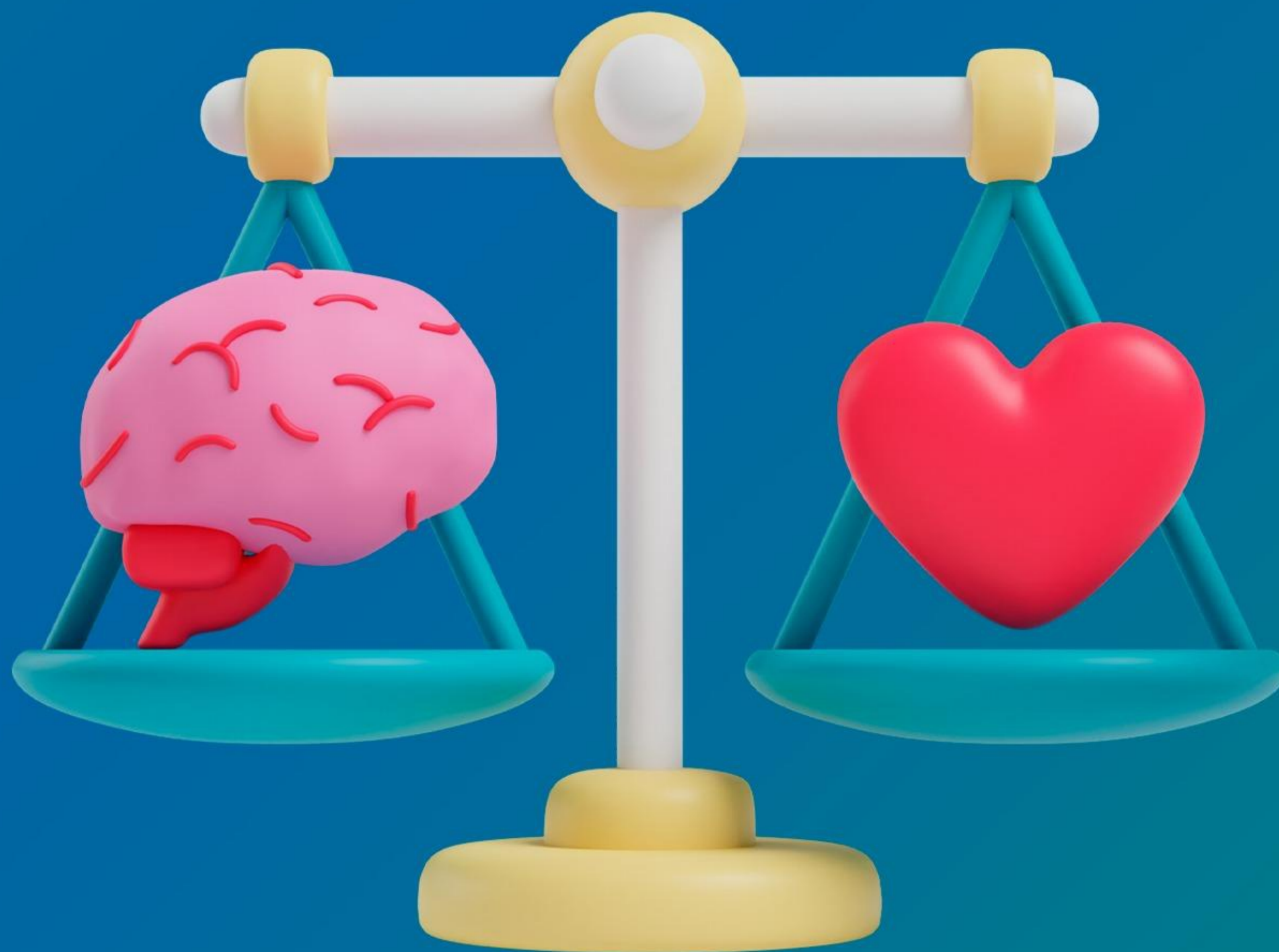
Служба
здоровья

**ОТНОСИТЕСЬ
ОТВЕТСТВЕННО
К СВОЕМУ
ЗДОРОВЬЮ!**

Что это значит?



Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия



Факторы риска, на которые человек может повлиять, чтобы стать здоровее



курение



нездоровое питание



ожирение



алкоголь



повышенный уровень холестерина/глюкозы/давление



стресс и тревога

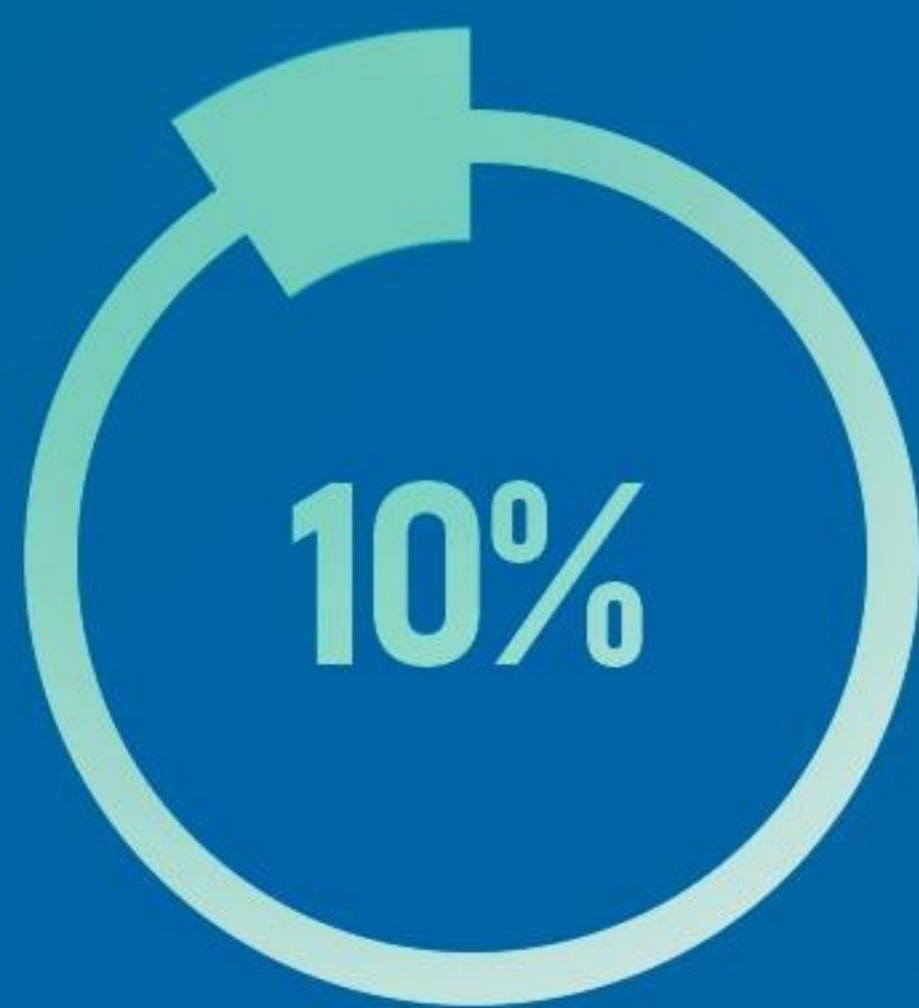
Что представляет из себя ответственное отношение к здоровью?



Здоровый образ жизни



Экология



Медицина



Наследственность

Здоровые цифры здорового человека

140/90

давление
ниже этого

5

общий
холестерин
ниже

0

сигарет

6

глюкоза
ниже

102

и

88

окружность талии у мужчин
и женщин менее этого

500

или

5

грамм овощей
и фруктов

порций
в день

19 – 25

идеальный индекс
массы тела

30

или

10 000

минут умеренной
физической
активности

шагов в день

**Ответственное отношение
к своему здоровью –**

**залог долгой
и полноценной
жизни!**

