

# Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

# ЗОЖ

заради

организм

жизнью

## 3 УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ, которые ты можешь предотвратить:

### ОЖИРЕНИЕ

- **1,39 млн** россиян страдают ожирением
- **300 000** населения РФ страдают от сахарного диабета 1 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

# 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](http://волонтеры-медики.рф)