

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Здоровый образ жизни - это выбор правильных привычек, направленные на омоложение и оздоровление всего организма. Отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



## СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИЕТАМ!

Вот основные рекомендации по здоровому питанию:



Рациональное питание, включающее в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу



Недопущение переедания и избыточных калорий



Достаточное потребление воды. Норма, если нет ограничений по здоровью, 50-60 мл на 1 кг веса тела



Отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей



Отказ от алкогольных напитков



Ограничение в рационе продуктов с содержанием жиров животного происхождения

## СКАЖИТЕ «ДА» ПРАВИЛЬНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



занимайтесь спортом



спите не менее 7-8 часов



найдите хобби



регулярно проходите медосмотры



откажитесь от сигарет



избегайте стресса



защищайтесь от УФ лучей



ограничьте время за телевизором и смартфоном