

# ОСНОВЫ ЗОЖ



"ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК





Под правильным питанием подразумевается сбалансированный рацион, включающий в себя полезные и все необходимые организму вещества, витамины и минералы.

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**



Физическая активность оказывает положительное влияние на организм человека. Особенно бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и коньках, аэробные нагрузки.



**БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ**



Каждому человеку нужно  
отдыхать ежедневно  
и еженедельно  
(в выходные дни)  
и обязательно использовать  
ежегодный отпуск для  
улучшения своего здоровья.



**СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ  
ТРУДА И ОТДЫХА**



Кроме курения,  
злоупотребления алкоголем  
и употребления наркотиков  
к вредным привычкам  
относится и чрезмерное  
времяпровождение  
за компьютером.



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



Помимо ежедневных процедур, которые помогают содержать тело в чистоте, необходимо соблюдать чистоту в доме.

Как минимум 1 раз в неделю следует производить в доме уборку, желательно влажную.



СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ  
ГИГИЕНУ



Любимое дело, интересное хобби, общение с приятными людьми способствуют благоприятному решению любых проблем.



УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ