

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Плохая экология, частые стрессы, пищевые соблазны – эти и многие другие составляющие жизни в большом городе отрицательно сказываются на нашем здоровье и провоцируют различные заболевания.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Достаточно лишь сделать
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Курение и
загрязненный воздух



Употребление
фастфуда



Употребление сладких
газированных напитков



Лишний вес



Низкая физическая
активность



Пренебрежение
советами врачей



Прогулки на свежем
воздухе



Употребление
500 гр овощей и
фруктов в день



Предпочтение чистой
питьевой воде



Контроль
массы тела



Физическая
активность не менее
2,5 часов в неделю



Выполнения
назначений врача,
регулярные
профосмотры



Адреса центров здоровья по всей стране, где можно бесплатно пройти экспресс-обследование, ищите на сайте www.takzdorovo.ru

Присоединяйся к флешмобу: выложи фото в социальных сетях во время занятия спортом с хэштегом #БудьЗдоров и брось вызов неправильному образу жизни