* Челябинская область присоединилась к Неделе продвижения здорового образа жизни  
    
  Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:  
    
  💬«Здоровый образ жизни не гарантирует отсутствие заболеваний. В медицине вообще нет понятия гарантии. Тем не менее, можно сказать, что ЗОЖ дает возможность заложить научно доказанные основы долгосрочного здоровья. Он способствует снижению рисков неинфекционных заболевании – сахарного диабета, сердечно-сосудистых катастроф, онкологии».  
    
  Что произойдет, если начать вести здоровый образ жизни:  
  💛снизится количество рецидивов хронических заболеваний;  
  💜повыситься выносливость: человек полон сил, реже испытывает физическую и эмоциональную усталость;  
  💛улучшиться внешний вид: здоровые кожа, волосы и ногти;  
  нормализации веса, что положительно сказывается на фигуре и качестве тела, физических возможностях;  
  💜снизится частота заболеваний ОРВИ - болезни протекают быстрее и легче.

Крепкое здоровье после 50 лет – часто не удача или генетика, а результат активного образа жизни⛹‍♀  
Как минимум – ежедневная получасовая прогулка, как максимум – плавание, танцы, бег. В любом возрасте❗  
**Д**авайте будем веселее, добрее и здоровее!

Как узнать, все ли в порядке с организмом❓   
Начать можно с цифр здоровья❗  
✅Окружность талии не более 80 см у женщин, и 94 см - у мужчин.  
✅Индекс массы тела (ИМТ) от 18,5 до 24,9 кг / м².  
✅Артериальное давление 120/80 мм рт ст  
✅Уровень общего холестерина - до 5.5 ммоль/л  
✅Уровень глюкозы в крови - 4.0-5.9 ммоль/л   
📎ИМТ рассчитывается по формуле: масса тела (кг)/ рост(м)² или при помощи любого онлайн-калькулятора.  
📌Если ваши цифры за пределами нормы - займитесь более активными физическими упражнениями, тщательнее следите за питанием, избегайте высококалорийных продуктов с высоким содержанием сахара и полуфабрикатов.  
Дети всегда следят за тем, что мы делаем. Они наблюдают, как мы действуем в стрессовых ситуациях; подмечают, как взаимодействуем с другими людьми; обращают внимание на то, как добиваемся желаемого. И если мы думаем, что им все равно, что они слишком малы или погружены в себя, то как бы не так.

🧡Поэтому так важно жить здорово, выбирать ЗОЖ, а не просто говорить детям о его пользе.

📅7 апреля – Всемирный день здоровья  
  
Поздравляем с праздником всех тех, кто ведет здоровый образ жизни и заботится о себе.  
  
❗Напоминаем, что здоровье – это высшая ценность жизни. Ни деньги, ни статус, ни слава не смогут заменить его значимость в нашей жизни.

Диспансеризация и здоровый образ жизни тесно связаны друг с другом, как музыка и ритм – одно без другого теряет смысл🎻  
  
📸Именно потому, что диспансеризация – это как моментальная фотография, быстрый «снимок» здоровья. Проходят ее для того, чтобы вовремя заметить болезни или факторы риска, чтобы потом было проще справиться с ними.  
  
❗Однако, сама по себе диспансеризация, конечно, не сделает человека здоровым, если он не следит за своим образом жизни. Это как машина: можно ее регулярно обслуживать, но если ездить на ней как угорелый и заливать некачественное топливо, долго она не протянет. Так и тут: проверки важны, но без правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек толку будет немного. 

Танцы – это классный способ выразить себя, подвигаться и пообщаться с людьми.

Занятие танцами помогают держать тело в форме, развивают координацию, делают человека гибким и выносливым. Это отличная тренировка для сердца, которая помогает сжигать лишние калории и прокачивать мышцы.

#профилактика74 #служба\_здоровья