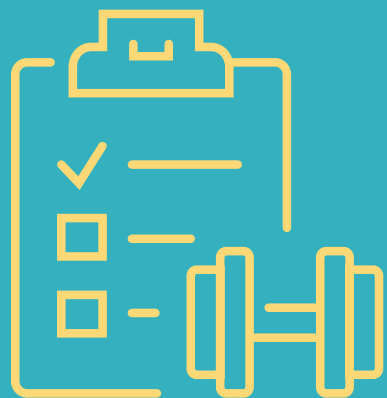




ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ МОЖНО СОХРАНИТЬ, ЕСЛИ:

- ЗНАТЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ
- СТРЕМИТЬСЯ К ЭТОМУ САМОМУ
- УВЛЕЧЬ СВОИМ ПРИМЕРОМ
ОСТАЛЬНЫХ



Физическая активность

Дети и подростки должны **активно двигаться**, не менее 1 часа в день играть в подвижные игры, заниматься спортом.

Интенсивные упражнения — минимум 3 раза в неделю.



Физическая активность

Взрослые должны уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) **занятиям аэробной нагрузкой** средней интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

«Золотым стандартом» является 10 тысяч шагов в день.

Силовые упражнения — минимум 2 дня в неделю.

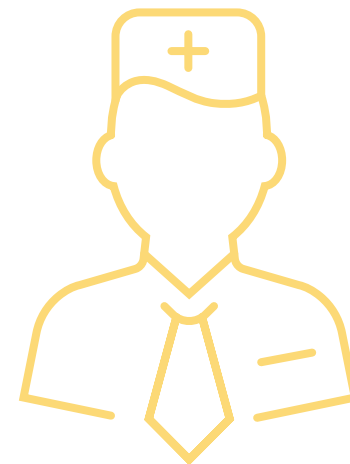


Физическая активность

Пожилые люди должны также активно двигаться не менее 30 минут в день, включая занятия физкультурой, упражнения на равновесие, которые способствуют профилактике падений.

ВНИМАНИЕ!

Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите **медицинское обследование!**



Здоровая семья

КЛЮЧ К УСПЕХУ —
ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



Здоровый пример

Формирование **здорового образа жизни** начинается с детства. Родители, бабушки и дедушки должны быть **образцом для подражания**. Необходимо **поощрять детей** за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни.



Здоровый пример

Не награждайте детей просотром телепередач, видеоиграми, конфетами и чипсами. Найдите другие способы, чтобы отпраздновать хорошее поведение. **Совместный здоровый досуг** должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание, подвижные игры на улице.



Как питаться

Каждый день съедайте завтрак, обед и ужин, но никогда не ешьте до чувства переполненности. **Полезно начинать день со стакана теплой воды**, в которую можно добавить немного лимонного сока. Старайтесь **разнообразить рацион питания**.



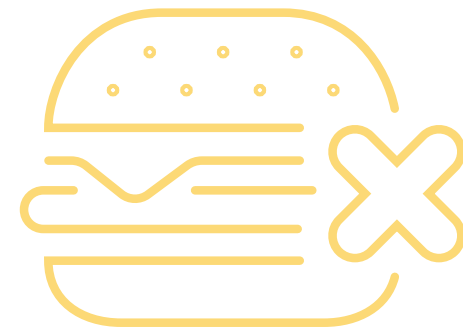
Как питаться

Старайтесь чаще **запекать, тушить или варить пищу**, реже жарить. **Ешьте медленно**, тщательно пережевывайте пищу. Старайтесь **не есть в моменты сильного стресса** или усталости, лучше выпить немного воды.



Чем питаться

Больше свежих овощей и фруктов в день (не менее 500 граммов в день). Потребляйте больше грубой малообработанной пищи, не потребляйте полуфабрикаты и фаст-фуд. Регулярно употребляйте **продукты из цельного зерна, бобовые**. Каждый день **съедайте по 30 граммов орехов** (грецкие орехи, миндаль, фундук). Начинайте любую трапезу с салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом.



Чем питаться

Ешьте необработанный рис, макароны и хлеб **с добавлением цельного зерна**. **Сведите к минимуму** потребление сахара, кондитерских изделий, варенья. **Откажитесь от сладких газированных напитков**, утоляйте жажду водой. **Ограничьте потребление соли** (менее 5 граммов в сутки), избегайте соленых продуктов, включая чипсы, копчености, колбасы и соусы.

