



## Базовые рекомендации по здоровому образу жизни



### ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Здоровый сон, утренняя гимнастика, режим питания, позитивный настрой



### ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

Поступление энергии с пищей = затратам энергии

Соотношение белки : жиры : углеводы = 1 : 1 : 4

Белки животные (мясо, рыба, творог, молоко) + белки растительные (бобовые, крупы, орехи) = 1 г на 1 кг идеальной массы тела

Разнообразный рацион для оптимального обеспечения витаминами, макро- и микроэлементами

400–500 г фруктов и овощей ежедневно (кроме картофеля)

2–3 раза в неделю желательно употреблять блюда из жирной морской рыбы

Без ограничения – зеленые овощи (капуста, лук, кабачки, огурцы, зелень)

Отдаем предпочтение углеводам с низким гликемическим индексом – цельнозерновой хлеб, серые крупы

### Ограничиваем потребление:

соли не более 5 г в день – 1 чайная ложка без верха	сахара, сладостей, сдобы, печенья	животных жиров и продуктов со скрытым жиром – колбасы, фарша, мясных полуфабрикатов
---	-----------------------------------	---



### КОНТРОЛЬ ВЕСА, ОБЪЕМА ТАЛИИ

Норма индекса массы тела (ИМТ) для взрослых: 18,5–24,9  
ИМТ = вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>)

Объем талии у женщин должен быть не более 80–88 см, у мужчин – не более 94–102 см.



## ТРЕНИРУЮЩАЯ ИЛИ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Полезна для здоровья ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день 5–7 раз в неделю (при заболеваниях – рекомендации дает врач индивидуально)



## ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

Сделайте выбор в пользу трезвости. Полностью исключите алкоголь как фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Помните, что безопасных доз алкоголя не бывает. Трезвое застолье – крепкое здоровье!



## СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

Хронический стресс приводит к болезни



## ДЫХАНИЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ – ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Курение – один из основных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение так же вредно, как и активное. Нет безопасных доз и форм табака. Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от “стажа” курения.



## КОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови и др.



## РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

*Берегите себя и своих близких!  
Используйте любую возможность пройти  
профилактический осмотр!*

### **Республиканский центр здоровья**

г. Улан-Удэ, ул. Советская, 32 Б, тел.: 8(3012) 21-08-21  
ул. Жердева, 100, тел.: 8(3012) 45-28-51

### **Республиканский центр здоровья для детей**

г. Улан-Удэ, ул. Куйбышева, 18,  
тел.: 8(3012)21-34-13, 45-28-51

Подробная информация на сайтах: [rcmp-bur.ru](http://rcmp-bur.ru), [medprof-uu.ru](http://medprof-uu.ru)  
Школа здоровья онлайн: [s.rcmp-bur.ru](http://s.rcmp-bur.ru)