

Что делать, пока ничего не болит: приобретаем полезные привычки

 **МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



ЧЕК-ЛИСТ

здорового человека

ЧТО МНЕ НУЖНО СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
400г. овощей и фруктов	<input type="checkbox"/>						
Выпивать достаточно воды в день	<input type="checkbox"/>						
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>						
10 тысяч шагов в день	<input type="checkbox"/>						
1 час до сна без гаджетов	<input type="checkbox"/>						
Отход ко сну в одно время	<input type="checkbox"/>						
7-8 часов сна	<input type="checkbox"/>						

Здоровому человеку необходимо регулярно (не чаще одного
раза в месяц) **контролировать** артериальное давление и вес

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МНЕ НУЖНО:

Сходить на профилактический осмотр	<input type="checkbox"/>
Встать на весы	<input type="checkbox"/>

Наши ежедневные привычки и поведение напрямую влияют на продолжительность и качество жизни. Есть простые действия, чтобы укрепить здоровье. Сделать это можно самостоятельно.

Проходить профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию, даже если у вас ничего не болит - это поможет оценить состояние здоровья и своевременно выявить заболевания, а также факторы риска их развития.

Придерживаться сбалансированного питания, которое основывается на употреблении достаточного количества овощей и фруктов.

Придерживаться достаточного уровня физической активности.

Если у вас сидячий образ жизни, сохранить достаточный уровень физической активности позволят:

1. Самостоятельные занятия спортом высокой интенсивности, не менее 60 минут в неделю;
2. Умеренные физические нагрузки каждый день по 30 минут.

Существуют простые способы, которые помогут справиться со стрессом самостоятельно. К ним относятся занятия физической активностью, прогулки на природе, достаточная продолжительность сна.

Много полезной информации – на портале Минздрава России о здоровом образе жизни «Так здорово» <https://www.takzdorovo.ru>