

ЗОЖ – ключ к гармонии и долголетию



ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения - одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой выступает ЗОЖ.

Под этим устойчивым выражением понимается оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Это осознанное поведение включает регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе, качественное сбалансированное питание, правильный режим дня, общий позитивный настрой и управление стрессом. Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Также снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах, в том числе смертность от любых причин. В широком смысле ЗОЖ - ключ к постоянному жизненному тонусу, отличному самочувствию, внутреннему равновесию, счастливому долголетию и гармонии с окружающим миром.

Сотрудники Больницы рыбаков - увлеченные приверженцы активного и здорового образа жизни. Они регулярно принимают участие в краевых и городских соревнованиях, спартакиадах, подвижных играх и забегах, ходят в походы, занимаются в различных спортивных секциях и с удовольствием пропагандируют ЗОЖ на своих рабочих местах.