



# для здоровья нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках  
и найти ресурсы поддержки здорового  
образа жизни

Посетите наш сайт для  
подробной информации



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Головная боль?  
Головокружение?  
Шум в ушах или нарушение зрения?

проверь свое артериальное  
давление!

Артериальная гипертензия - основной фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются ведущей причиной смертности во всем мире

Узнай подробнее о  
симптомах артериальной  
гипертензии и оцени свои  
риски на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Инвестируй в свое будущее!

пройди диспансеризацию

Узнать больше о  
диспансеризации  
можно на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# беременность и отказ от курения – все ради здоровья будущего малыша

## Родители, спасибо за шанс появиться на свет здоровым!

Наступлению беременности может помешать как курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит курение до и на разных сроках беременности, каковы его последствия – на портале [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru).

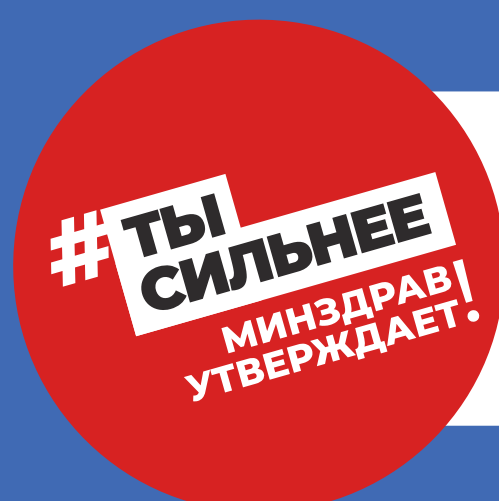


Курение  
родителей и  
здоровье детей



Беременность и курение  
– риски для здоровья  
будущего малыша

Узнать больше можно  
на сайте



**TAKZDOROVO.RU**





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# Вы уже задумываетесь о том, чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую зависимость Вам помогут специалисты портала [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



Бросить —  
нельзя курить: ты  
сильнее своей  
привычки



5 шагов, чтобы  
бросить курить

Узнать больше можно  
на сайте



**TAKZDOROVO.RU**





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# осторожно, электронные сигареты!

Кто не слышал сегодня об электронных сигаретах, вейпах, системах нагревания табака? А что мы о них знаем? Насколько они опасны?



Как электронные  
сигареты убивают  
лёгкие



Электронные  
сигареты и что  
они скрывают

Узнать больше можно  
на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# уверенно – к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное — решимость, положительный настрой и вера в себя!



5 шагов, чтобы  
бросить курить



Откажись от  
курения для  
здорового  
сердца

Узнать больше можно  
на сайте



**TAKZDOROVO.RU**



# ОВОЩИ и фрукты каждый день!

Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России



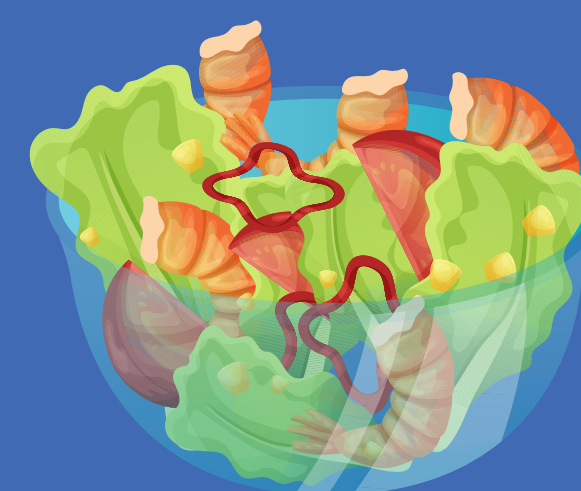
Ежедневно включайте в рацион 5 порций овощей и фруктов (не менее 400 грамм)



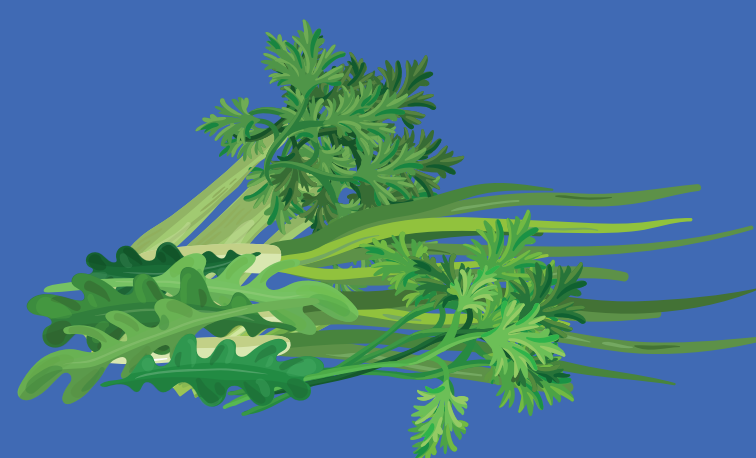
5 порций в день, это: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир «овощи на гриле» и 2 фрукта



Всегда ешьте салат из овощей на обед и ужин



Замените гарнир из макарон и картофеля на овощи



Добавляйте чаще в блюда зелень (петрушку, укроп, базилик и др.)



Выбирайте овощи и фрукты без соли и сахара, используйте их в качестве перекуса



Мытые фрукты всегда должны быть на столе и легко доступными



Зимой используйте замороженные, сушеные овощи и фрукты

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)







Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# откройте для себя альтернативы алкоголю

Найдите новые идеи и вдохновение  
на нашем сайте

Посетите наш сайт для  
подробной информации



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



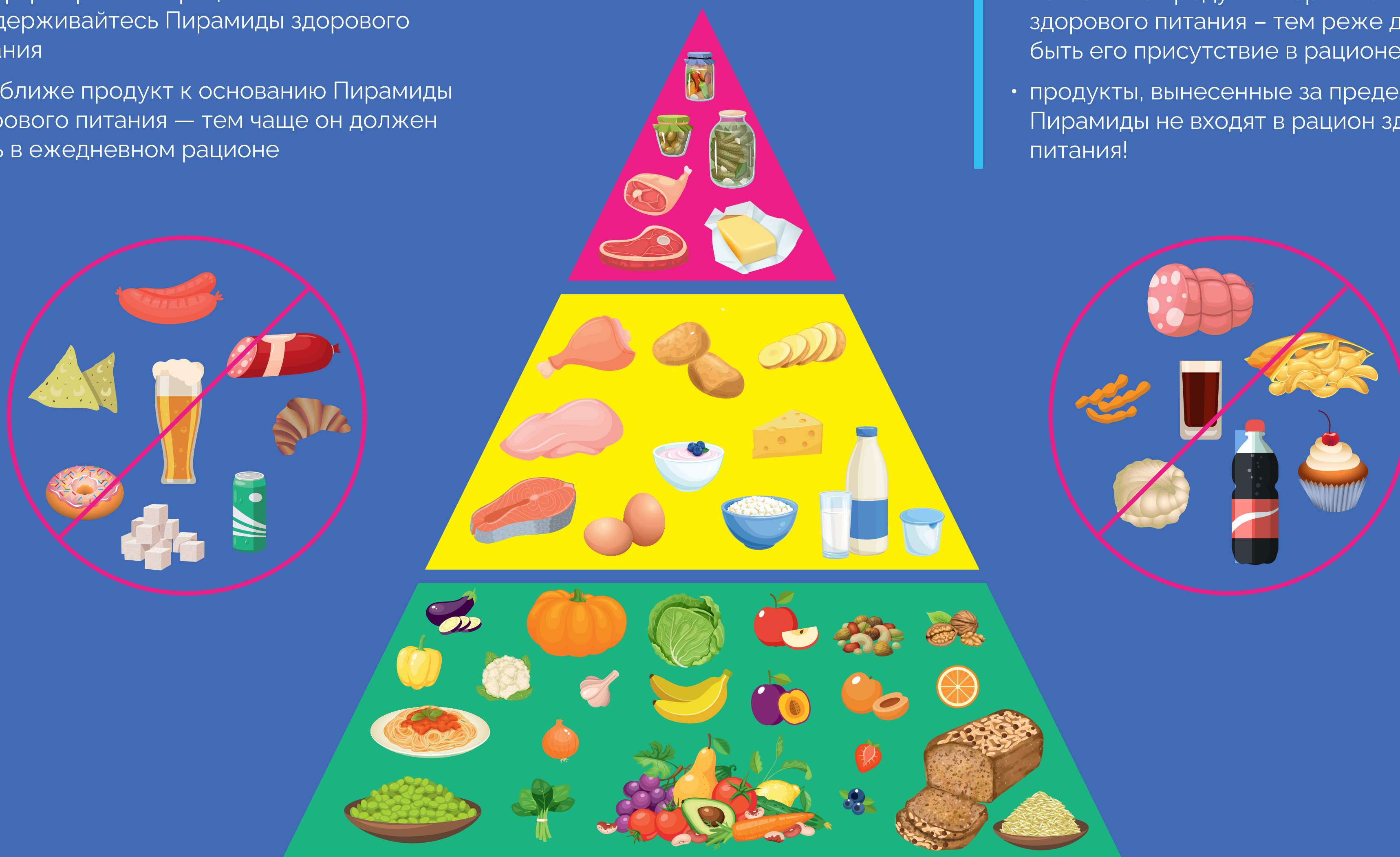


Подготовлено:  
ФГБУ «НИИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# пирамида здорового питания

- при формировании рациона придерживайтесь Пирамиды здорового питания
- чем ближе продукт к основанию Пирамиды здорового питания — тем чаще он должен быть в ежедневном рационе

- чем ближе продукт к вершине Пирамиды здорового питания – тем реже должно быть его присутствие в рационе
- продукты, вынесенные за пределы Пирамиды не входят в рацион здорового питания!



Узнать больше о  
здоровом питании  
можно на сайте

**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

**TAKZDOROVO.RU**





# РИСКИ

Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

## позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных  
с употреблением алкоголя

Посетите наш сайт для  
подробной информации



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# беспокоят перебои в работе сердца?

Фибрилляция предсердий - одно из наиболее частых нарушений ритма, которая сопровождается существенным снижением качества жизни и развитием сердечной недостаточности.



Подробнее о фибрилляции предсердий Вы можете ознакомиться на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)





Подготовлено:  
ФГБУ «НИИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Будь уверен в своем здоровье!

пройди диспансеризацию

Узнать больше о  
диспансеризации  
можно на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)





Служба  
здоровья

Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# снижаем соль в рационе!

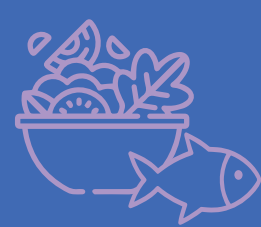
Чрезмерное потребление соли повышает артериальное давление и увеличивает риск развития инфаркта и инсульта

Не более 5 грамм соли в день, включая соль, которая содержится в готовых продуктах (хлеб, молочные продукты и др.)

## Как снизить количество соли в рационе:



- Исключайте переработанные продукты (соленья, консервы, колбасы, сосиски, мясные деликатесы, соленые закуски и готовые соусы)



- Используйте меньше соли при приготовлении пищи. Многие блюда не требуют соли (салат из свежих овощей, тушеное мясо, птица или рыба)



- Не досаливайте уже приготовленное блюдо! Уберите солонку со стола!



- Заменяйте соль и готовые соусы на сок лимона. Добавьте в блюдо чеснок, имбирь, коренья



- Избегайте замороженных готовых к потреблению продуктов (суп, блинчики, пицца и др.) и полуфабрикатов (пельмени, вареники, котлеты и др.)

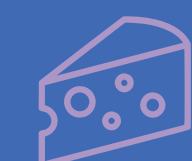


- Старайтесь реже питаться вне дома, там Вы не можете контролировать закладку соли в блюдо при приготовлении

## Где «скрывается» соль?



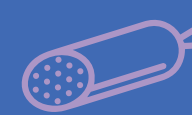
1 г соли содержится в 100 г хлеба



1,5-3,5 г соли – в 100 г сыра



1,5-2,0 г соли – в 100 г консервированной продукции



2-2,5 г соли – в 100 г вареной колбасы



3-3,5 г соли – в 100 г копченых продуктов

Узнать больше о  
здоровом питании  
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# тарелка здорового питания

- следуйте Тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания – это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- не менее  $\frac{3}{4}$  Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать  $\frac{1}{4}$  Тарелки



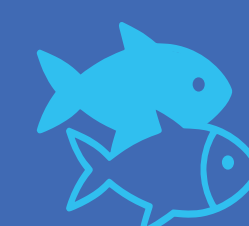
Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



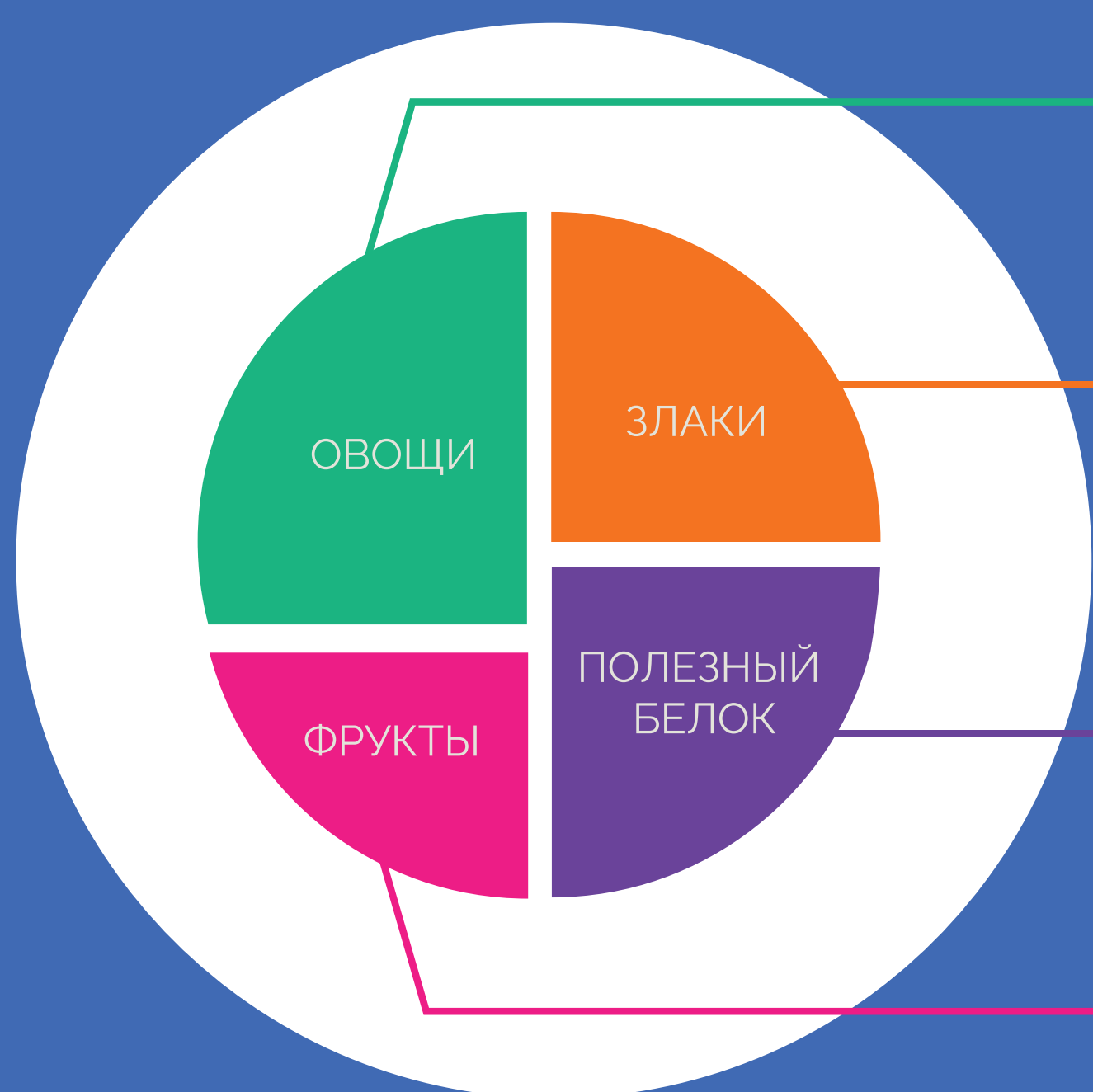
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



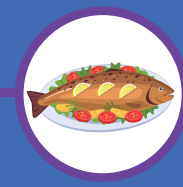
Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



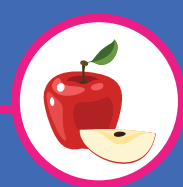
Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба). Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис).



Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса. Избегайте потребления мясколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



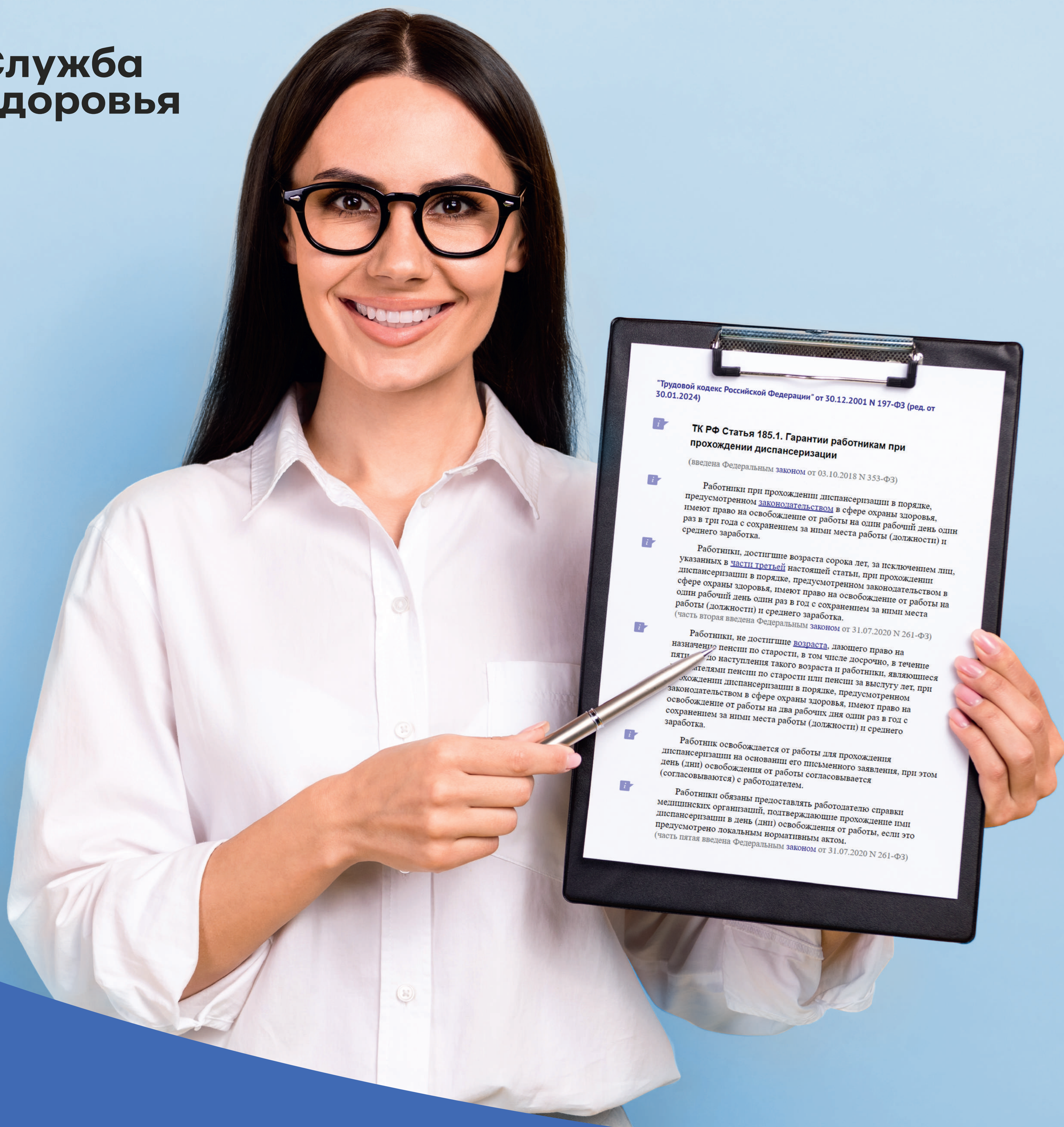
Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.

Узнать больше о  
здоровом питании  
можно на сайте

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО выбрать день для прохождения диспансеризации

Узнать больше о  
диспансеризации  
можно на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)







Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# возраст — не помеха!

## Физической активности все возрасты покорны!

Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, уменьшить уровень стресса, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить самооценку!



Подробнее о рекомендациях по физической активности для пожилых людей

Подробнее о рекомендациях по физической активности для всех возрастов на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)

