



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- **Уделяйте не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут

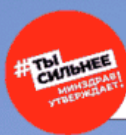


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- *Делайте силовые упражнения два или более раз в неделю*



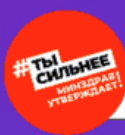
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- **Люди 65 лет и старше должны выполнять упражнения на равновесие три или более раз в неделю**



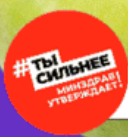
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ по здоровому питанию



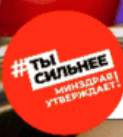
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



• Всегда включайте в блюда
овощи и фрукты: не менее 400 г
(5 порций) в день



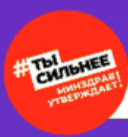
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



• **Отдавайте предпочтение
отвариванию, приготовлению на
пару или запеканию**



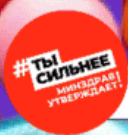
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- Избегайте продуктов, содержащих трансжиры, и употребляйте продукты, содержащие ненасыщенные жиры: рыбу, авокадо, орехи



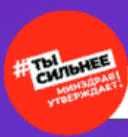
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



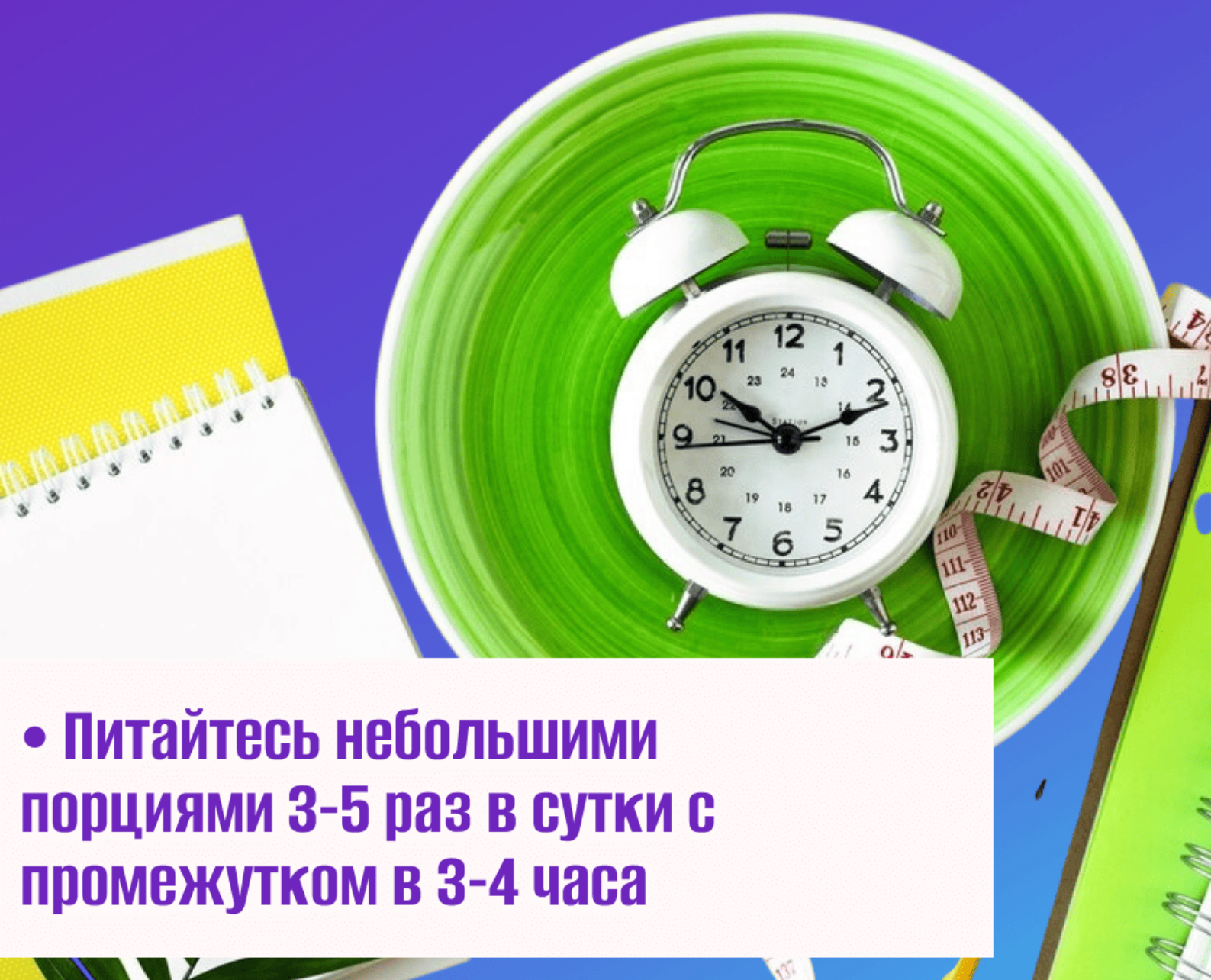
- **Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара – не более 25 г в день**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



- **Питайтесь небольшими порциями 3-5 раз в сутки с промежутком в 3-4 часа**