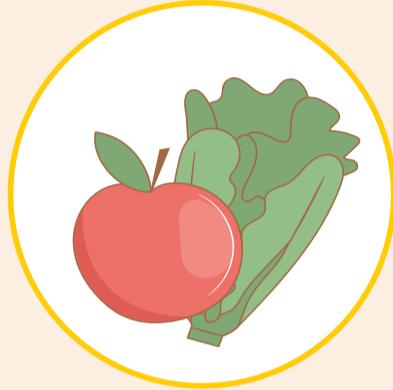




# 5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



## ✓ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье  
(овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм  
(красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, трансжиры и соль)



## ✓ ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС} / \text{РОСТ}^2$$



## ✓ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день



## ✓ КУРЕНИЕ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриемых сигарет не существует



## ✓ АЛКОГОЛЬ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

Ни один уровень потребления алкоголя не улучшает здоровье.  
Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье