

Служба
здоровья

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

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 «НИИЦ геронтии 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





Служба
здоровья



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

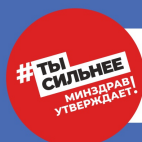


Бросить —
нельзя курить: ты
сильнее своей
привычки



5 шагов, чтобы
бросить курить

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU





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

пирамида здорового питания

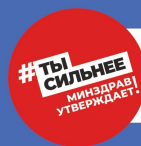
- при формировании рациона придерживайтесь Пирамиды здорового питания
- чем ближе продукт к основанию Пирамиды здорового питания — тем чаще он должен быть в ежедневном рационе



- 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



TAKZDOROVO.RU





Служба
здоровья

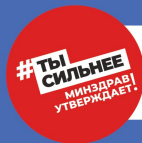


Подготовлено по
ФГБУ «НИИ терапии и профилактики» Минздрава России

Будь уверен в своем здоровье!

пройди диспансеризацию

Узнать больше о
диспансеризации
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





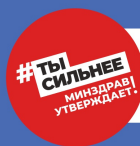
Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

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 всех возрастов на сайте



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



Подробнее о рекомендациях по физической активности для пожилых людей

