

Что такое ЗОЖ по определению ВОЗ?

Всемирная организация здравоохранения определяет ЗОЖ как оптимальное качество жизни, достигаемое благодаря осознанному поведению человека, направленному на:

- сохранение и укрепление здоровья
- снижение влияния негативных факторов окружающей среды

Многочисленные исследования подтверждают: следование принципам ЗОЖ уменьшает риск хронических заболеваний, продлевает жизнь и улучшает ее качество.

5 ключевых компонентов здорового образа жизни

Индекс приверженности ЗОЖ включает пять основных индикаторов:

1. Отказ от курения – одна из самых значимых мер для профилактики болезней.
2. Потребление овощей и фруктов – не менее 400 г в день для поддержания витаминного баланса.
3. Физическая активность – минимум 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных нагрузок в неделю.
4. Ограничение соли – не более 5 г в сутки для снижения риска гипертонии.
5. Отказ от потребления алкоголя.

Люди, соблюдающие эти принципы, снижают риск смертности от всех причин на 39%!

Как ЗОЖ влияет на здоровье?

- Следование основам здорового образа жизни:
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему
- Снижает риск диабета, ожирения и онкологических заболеваний
- Повышает иммунитет и устойчивость к стрессу
- Уменьшает смертность среди всех возрастных групп

Как присоединиться к ЗОЖ?

Начните с малого – добавьте 30 минут ходьбы в день или замените вредные перекусы фруктами. Проверьте свои привычки – соответствует ли ваш образ жизни рекомендациям ВОЗ? Мотивируйте близких – здоровый образ жизни эффективнее в кругу единомышленников!

Здоровье – ваш главный актив!

Неделя продвижения ЗОЖ – отличный повод пересмотреть свои привычки. Но важно не ограничиваться этими днями, а сделать здоровый образ жизни постоянной практикой. Инвестируйте в свое здоровье сегодня – и оно окупится долгой и активной жизнью!