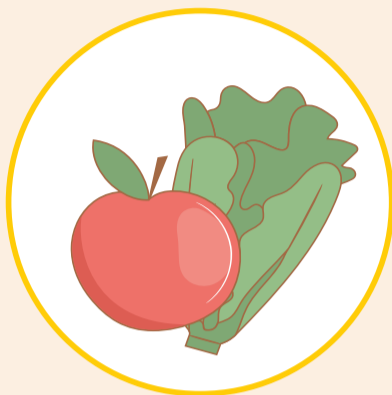




# 5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



## ✓ 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  
**ИМТ = ВЕС / РОСТ<sup>2</sup>**



## ✓ 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 выкуриваемых 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