

Поддержка здорового образа жизни

vk.com/whoinrussia
@whoinrussia

Пирамида физической активности

Сократи время перед экраном (телевизора, компьютера, телефона или другого гаджета) до 30 минут.

Запланируй 2-3 раза в неделю упражнения на растяжку и гибкость, силовые упражнения.

Выполняй упражнения на растяжку, упражнения для мышц пресса и силовые упражнения.

Посвящай больше времени разнообразной физической нагрузке (3-5 раз в неделю).

Играй в баскетбол, футбол, теннис или другую любимую игру, танцуй, катайся на велосипеде, плавай, занимайся ходьбой и бегом или играй на улице в классики и догонялки.

Двигайся как можно больше!

Не останавливайся! Ежедневно ты можешь совершать простые действия: подниматься по лестнице и меньше пользоваться лифтом, гулять после ужина с собакой, помогать близким по дому, ходить пешком всегда, когда это возможно.



ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



18 лет

Любая нагрузка
1 x 5
час р./нед.



18-65 лет

Умеренная
нагрузка
30 x 5
мин. р./нед.



Старше 65

Высокая
нагрузка
20 x 3
мин. р./нед.
8-12
повторений
8-10 x 3
упраж. р./нед.

Необходима
консультация
специалиста

Имеются противопоказания.
Необходима консультация специалиста

Подробности
на информационном
портале «ЗОЖ 55»

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



КАК СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

- АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА
- УРОВНЕМ САХАРА, ХОЛЕСТЕРИНА И ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ

Вовремя выявленные и скорректированные проблемы станут отличным подспорьем в профилактике когнитивных расстройств в будущем

(1 2) РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Сначала может быть трудно начать вести более активный образ жизни, поэтому важно найти деятельность, которая будет нравиться вам

Всемирная организация здравоохранения призывает использовать для движения каждую свободную минуту!

«ЗДОРОВАЯ» ТАРЕЛКА

- ЧИСТАЯ ВОДА
- НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ
- СОКРАЩАЕМ СОЛЬ И САХАР

Пусть половина вашей тарелки занимает овощи, то есть клетчатка, а другую половину делят медленные углеводы и белок

(3 4) СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА

- ПОСТАРАЙТЕСЬ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
- СПИТЕ 7-9 ЧАСОВ

НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И НОВЫЕ ЗНАНИЯ

- ДЕЛАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ МОЗГА
- ИЗУЧАЙТЕ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
- ПОСЕЩАЙТЕ КРУЖКИ, МАСТЕР-КЛАССЫ, КУРСЫ

Не переставайте посещать различные кружки, групповые занятия и обязательно поддерживайте связь со своими близкими!

(5 6) СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС РАБОТЫ И ОТДЫХА

- ПОПРОБУЙТЕ МЕДИТАЦИЮ
- СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ СТРЕССА
- ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

КАК ХОДИТЬ?

- ДЕЛАЙТЕ ШАГ ПРАВОЙ НОГОЙ, ОДНОВРЕМЕННО ОПИРАЯСЬ НА ПАЛКУ В ЛЕВОЙ РУКЕ, А ЗАТЕМ НАОБОРОТ
- СВОБОДНУЮ РУКУ ОТВОДИТЕ НАЗАД И СЛЕГКА РАССЛАБЛЯЙТЕ ЛАДОНЬ
- ЗАДНЯЯ ПАЛКА ДОЛЖНА УПИРАТЬСЯ В ЗЕМЛЮ ПОД ОСТРЫМ УГЛОМ
- ТУЛОВИЩЕ СЛЕГКА НАКЛОНЯЙТЕ ВПЕРЕД
- ШАГАЙТЕ С ПЯТКИ НА НОСОК

КАК ДЫШАТЬ?

- ВДОХ: 2-3 ШАГА, ЖИВОТ РАССЛАБЛЕН
- ВЫДОХ: 3-4 ШАГА, ЖИВОТ ВТЯНУТ
- ДЫШИТЕ ГЛУБОКО, НОСОМ
- СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ И СТАРАЙТЕСЬ НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ



КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ?



- ПАЛКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРОЧНЫМИ, ЛЕГКИМИ, С РАЗДВИЖНЫМ СТВОЛОМ
- МАТЕРИАЛ РУКОЯТКИ НЕ ДОЛЖЕН СКОЛЬЗИТЬ ПО ЛАДОНИ
- ВЫБИРАЙТЕ ПАЛКИ СО СЪЕМНЫМ НАКОНЕЧНИКОМ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ПОМЕНЯТЬ, КОГДА ОН СОТРЕТСЯ
- ИДЕАЛЬНАЯ ДЛИНА ПАЛОК: РОСТ, УМНОЖЕННЫЙ НА 0,7

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

- РАБОТАЮТ ДО 90% МЫШЦ
- ПОВЫШАЕТСЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, КАК ПРИ ЛЮБОЙ КАРДИОТРЕНИРОВКЕ
- ТРЕНИРУЮТСЯ РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ
- УКРЕПЛЯЮТСЯ ПОЗВОНОЧНИК, СУСТАВЫ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА, НОРМАЛИЗУЮТСЯ СОН И НАСТРОЕНИЕ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РАЦИОН 60+

ПИЩА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ
МНОГО БЕЛКА, МАКРО - И
МИКРОЭЛЕМЕНТОВ,
ВИТАМИНОВ, А РАЦИОН
ДОЛЖЕН БЫТЬ
СБАЛАНСИРОВАННЫМ

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ МЕНЕЕ
КАЛОРИЙНОЙ ПО СРАВНЕНИЮ
С ПРЕДЫДУЩИМ ВОЗРАСТНЫМ
ПЕРИОДОМ



НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДРОБНОГО
РЕЖИМА ПИТАНИЯ (4-5 РАЗ В ДЕНЬ
НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ)

НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, ДОБАВЛЯЯ
В ПИЩУ ПРЯНЫЕ ТРАВЫ



ПИЩУ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ В
ОТВАРНОМ, ТУШЕННОМ ВИДЕ, НА ПАРУ,
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИЗМЕЛЬЧАТЬ,
ПРОТИРАТЬ

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ежегодный осмотр у врача

- ВАКЦИНАЦИЯ
- ПРОВЕРКА СЛУХА, ЗРЕНИЯ, АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ



Отказ от вредных привычек

- КУРЕНИЕ
- АЛКОГОЛЬ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Разнообразное питание каждый день

- МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ТВОРОГ
- 400 ГР. ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
- 1,5 ЛИТРА ЖИДКОСТИ
- МЕНЬШЕ ВЫПЕЧКИ, САХАРА, КОНФЕТ



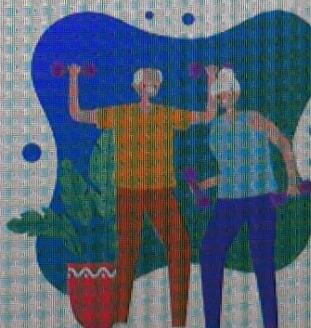
Поддержание когнитивных функций

- РАЗГАДЫВАНИЕ КРОССВОРДОВ
- ЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И ЗАДАЧИ
- ШАХМАТЫ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



Регулярные физические упражнения

- ЗАРЯДКА
- ПРОГУЛКИ
- ПЛАВАНИЕ
- УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС
- ЙОГА
- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



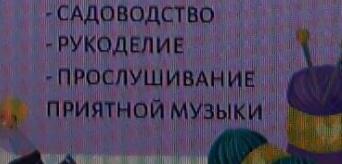
Социальная активность

- ПОХОДЫ В ТЕАТР, НА ВЫСТАВКИ
- ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ



Увлечения

- ЧТЕНИЕ КНИГ
- САДОВОДСТВО
- РУКОДЕЛИЕ
- ПРОСЛУШИВАНИЕ ПРИЯТНОЙ МУЗЫКИ



СПОРТ - ЗАНЯТИЕ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА



ВЗРОСЛЫМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю. Также минимум дважды в неделю уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.



По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности приносит пользу здоровью. Чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности.



В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

ОЖИРЕНИЯ



ГИПЕРТОНИИ

ИНСУЛЬТА



ИНФАРКТА



ДЕПРЕССИИ

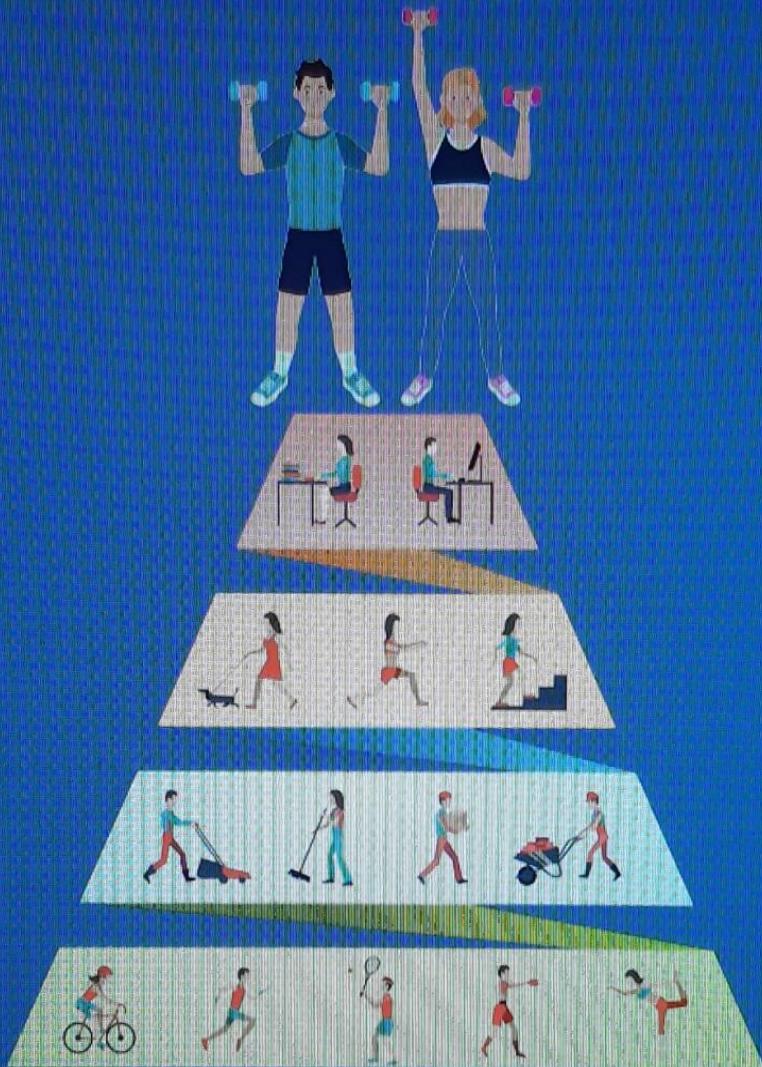


ЗАДУМАЙСЯ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!

БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!

- ПРОХОДИ 8-10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ
- ОТКАЖИСЬ ОТ ЛИФТА
- ТРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



В возрасте до 18 лет нормой является физическая активность умеренной и интенсивной степени не менее 60 минут в день, в среднем 4,5 часа в неделю;

В возрасте старше 18 лет нормой является физическая активность умеренной интенсивности не менее 30 минут в день, в среднем 2,5 часа в неделю или физическая активность высокой интенсивности 1 час 25 мин в неделю. Эти виды физической активности можно комбинировать и равномерно распределять в течение недели, чтобы физические нагрузки были ежедневные, а не по нескольку часов в один день.