

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО

«Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

Правила здоровья

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что **здоровье** – это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЕДЫ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК



ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ
НАСТРОЕНИИ

Питание и здоровье

Советы правильного питания

- Ешьте 3 раза в день
- Всегда имейте бутылку воды на своём столе. Пейте небольшими порциями в течение всего дня.
- Не позволяйте стрессу заставлять Вас много есть.
- Планируйте свой рацион питания на день.
- Избегайте «шведского» стола.
- Употребляйте еду с меньшим количеством масла, соли.
- Включите в свое меню свежие овощи и фрукты.



СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?



Обхват талии (см)	Рекомендации	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
< 80 см у женщин < 94 см у мужчин	Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	Низкий уровень
80-88 см у женщин 94-102 см у мужчин	Избегать увеличение веса	Повышенный риск
> 88 см у женщин > 102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	Высокий риск

Показатели состояния Вашего здоровья

Расчет индекса массы тела (ИМТ)



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{(\text{Рост (м)})^2}$$

Рассчитайте свой ИМТ

== _____

ИМТ	Оценочные критерии
<18,5	Дефицит веса
18,5-24,9	Нормальный вес
25,0-29,9	Избыточный вес
30,0-34,9	Ожирение 1-ой степени
35,0-39,9	Ожирение 2-ой степени
40,0≤	Ожирение 3-ей степени



Полезная информация



Энергетическая ценность основных продуктов питания

Мясо и рыба

Название продукта	Кол-во калорий(на 100 гр)
Курица жареная	246
Курица варёная	170
Колбаса	301
Свинина	318
Говядина	250
Индюшатина	189
Лосось	208
Икра лососевая	263
Щука	87
Тунец	134
Стерлядь	132
Теляпия	129
Окунь	85
Судак	97
Кижуч	140
Скумбрия	181
Бекон	541
Сало	795

Зерновые и крупы

Название продукта	Кол-во калорий(на 100 гр)
Гречка	343
Кукурузная крупа	337
Макароны	371
Манная крупа	360
Овёс	389
Перловая крупа	320
Рис	130
Хлеб ржаной	259
Чечевица	110
Ячневая крупа	324

Молочные

Название продукта	Кол-во калорий(на 100 гр)
Маргарин	720
Масло сливочное	717
Молоко	42
Сливки 10%	119
Сметана 15%	158
Сыр	371
Творог	136
Яйцо	158

Движение - жизнь

Физические нагрузки необходимо выполнять ежедневно. Постарайтесь найти 30-45 минут в день для физической активности.

Повышение тонуса ЦНС;

Улучшение свойств нервных процессов (возбуждения и торможения);

Усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

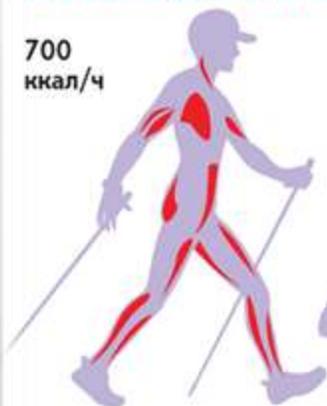
Увеличение объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;

Развитие мышечной системы;

Улучшение кровообращения мышечных волокон;

Работа мышц и энергозатраты:

700
ккал/ч



300
ккал/ч



500
ккал/ч



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

(Гиппократ)

Что Вы получаете за пешие прогулки от 3 до 90 минут?



3 минуты

Снижается
кровеное давление

5 минут

на свежем воздухе
Повышается
настроение

5-10 минут

Улучшается
творческое мышление

15 минут

после еды
Снижается уровень
сахара в крови

30 минут

после еды
Помогает снизить вес
(в зависимости
от скорости ходьбы)

40 минут

Снижается риск развития
ишемической болезни
сердца у пожилых

90 минут

на свежем воздухе
Снижается количество
депрессивных мыслей

Министерство здравоохранения
Астраханской области

ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Будьте здоровы!



@MEDPROF30



Национальный проект «Демография»

**«Формирование системы мотивации граждан к
здоровому образу жизни, включая здоровое питание и
отказ от вредных привычек»**