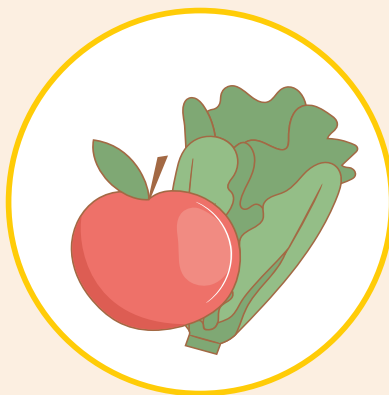




5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



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

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС} / \text{РОСТ}^2$$



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

Твой Роспотребнадзор