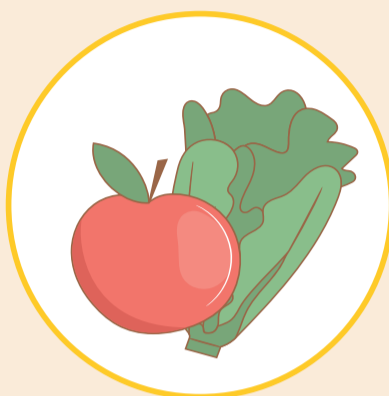




# 5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



## ✓ 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



## ✓ УМЕРЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Норма употребления алкоголя:

- Женщины: от 5 до 15 г чистого спирта в день для женщин
- Мужчины: от 5 до 30 г чистого спирта в день для мужчин

**14 г чистого спирта = 350 мл пива = 150 мл вина**