



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ – И ВАШ ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ

БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЭТО
КРУТО

Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье takzdorovo.ru



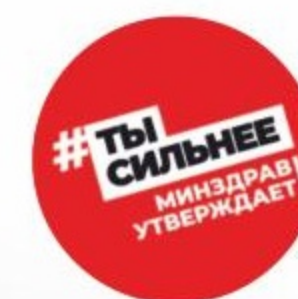
РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2 ч до занятия.



Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье takzdorovo.ru

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

Здоровые цифры

здорового человека

Следуйте правилам
здоровых цифр - и Вы
всегда будете чувствовать
себя хорошо!



19-25

идеальный индекс
массы тела



5

не более 5 грамм
соли в сутки



6

глюкоза в крови
ниже 6 ммоль/л



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



500

грамм овощей
и фруктов в день

или



5

порций в день



30

минут умеренной
физической
активности



0

сигарет



10000

шагов в день



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



94 и 80

окружность талии:
менее 94 см у мужчин
менее 80 см у женщин



7

часов
ночного сна



Федеральный центр
защиты здоровья и
медицинской профилактики
заболеваний

А ТЫ



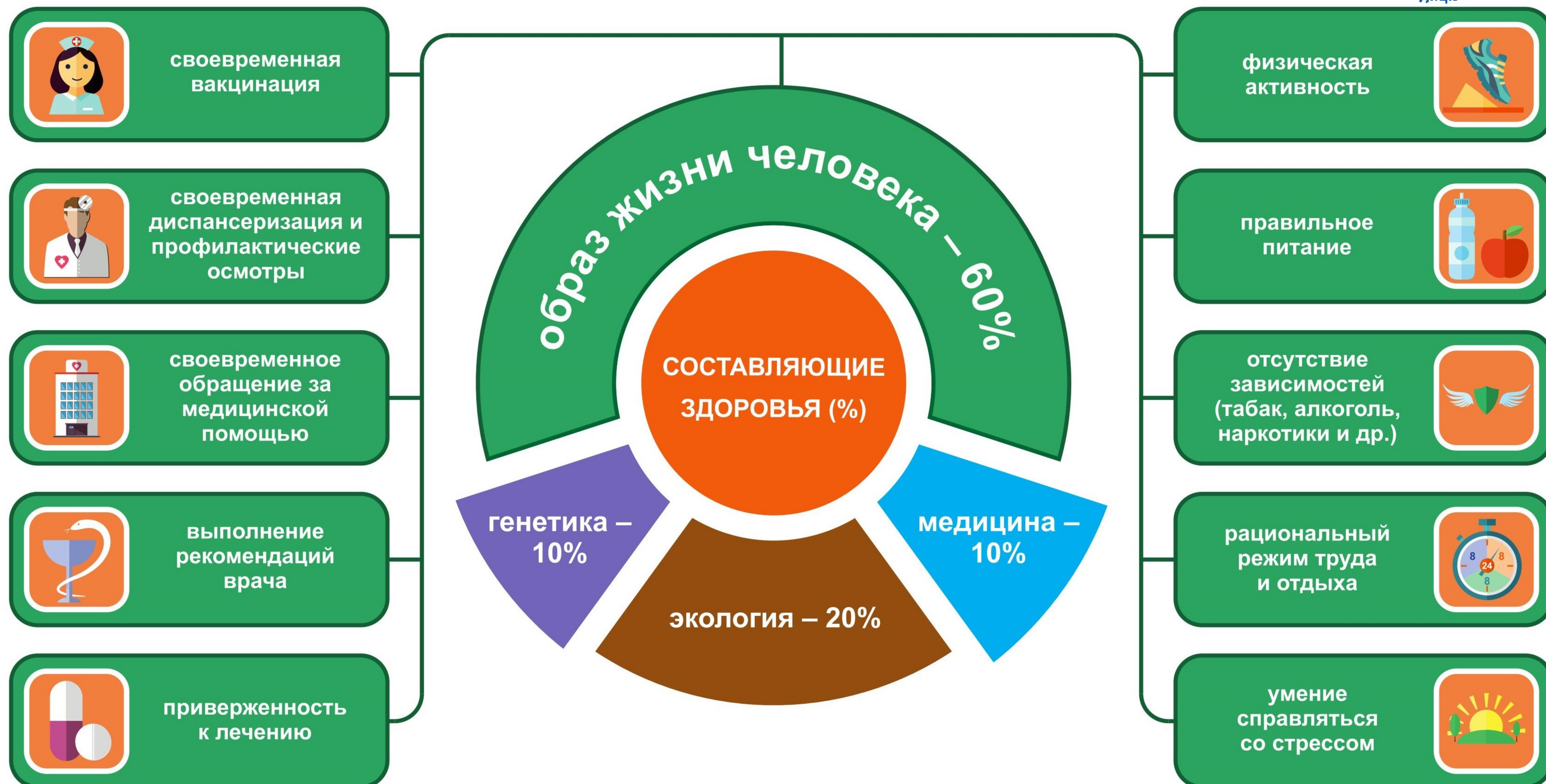
ПРОШЕЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

**Найди время
для своего здоровья!**



Узнай больше в поликлинике по месту прикрепления

От чего зависит здоровье



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



18 декабря 2025 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Вопросы терапевту»

ответит:

Чураков Олег Юрьевич
заведующий терапевтическим
отделением ОГБУЗ «Костромской
областной госпиталь для ветеранов
войн», главный внештатный
специалист терапевт департамента
здравоохранения Костромской области

8-800-450-03-03
