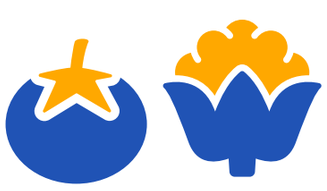
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3

5 КРОКІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ТА ІМУННОЇ СИСТЕМИ ВОСЕНИ



Здорове харчування



Фізична активність



Відмова від вживання тютюну і нікотину



Відмова від вживання алкоголю



Отримування вдосталь сну

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3

БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ

Регулярна фізична активність сприяє:

- покращенню стану серцево-судинної та дихальної системи
- зміцненню м'язів
- зниженню ризику розвитку артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, цукрового діабету, деяких видів раку та депресії
- покращенню стану кісток та координації підтримці здорової маси тіла



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3

БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ

Дорослим (віком 18–64 роки) рекомендується щонайменше **150 хвилин на тиждень** фізичної активності помірної інтенсивності або ж **75 хвилин занять високої інтенсивності**.

Це можуть бути не лише біг, їзда на велосипеді або плавання, а й піші прогулянки, робота в саду чи хатні справи.

Також сучасні рекомендації включають **силові вправи щонайменше 2 дні на тиждень.**

Щоб визначити інтенсивність навантаження, спробуйте **«розмовний тест»:** якщо дихаєте важко, але можете говорити – це активність помірної інтенсивності; якщо після двох-трьох слів потрібно робити вдих – це активність високої інтенсивності