

Вредные привычки и их последствия

- **Курение:** Не только вредит легким, но и резко снижает эластичность кожи.
- **Алкоголь:** Окружен множеством мифов («для согрева», «для аппетита»), но в реальности разрушает печень и нервную систему.
- **Стресс:** Постоянное напряжение разрушает зубы и десны, подрывая общее здоровье.



5 золотых правил ЗОЖ

1. **Режим дня:** Соблюдайте баланс труда и отдыха.
2. **Движение:** Минимум 30 минут активности ежедневно.
3. **Сон:** 7–8 часов качественного сна для восстановления сил.
4. **Эмоции:** Учитесь управлять стрессом и находить поводы для радости.
5. **Отказ от лишнего:** Сократите сахар и соль, исключите вредные привычки



Витебская городская центральная
поликлиника, филиал № 2, городская
поликлиника № 2

З О Ж

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это комплекс поведенческих привычек, направленных на профилактику болезней, укрепление иммунитета и повышение качества жизни. Включает отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, физическую активность, нормализацию сна и психоэмоционального фона, что в совокупности продлевает жизнь и снижает риск неинфекционных заболеваний.

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ О ЗОЖ

Миф 1: Правильное питание — это дорого и невкусно

- **Реальность:** Основа рациона — простые продукты: крупы, сезонные овощи, яйца и курица. Это доступнее, чем фастфуд и полуфабрикаты.
- **Факт:** Такие ягоды, как смородина, шиповник и рябина, отлично повышают тонус сосудов и стоят недорого.



Миф 2: Нужно пить ровно 2 литра воды в день

Реальность: Норма воды индивидуальна и зависит от веса и активности. Главное — пить чистую воду, не дожидаясь сильной жажды, но и не заставляя себя через силу.



Миф 3: Жиры — главный враг фигуры

Реальность: Организму необходимы полезные жиры (из рыбы, орехов, растительных масел) для работы мозга и гормональной системы. Вредны только трансжиры и избыток соли.



Миф 4: Чтобы похудеть, нельзя есть после 18:00

Реальность: Важен общий калораж за день, а не время последнего приема пищи. Главное — ужинать за 2–3 часа до сна, чтобы организм успел восстановиться.



Миф 5: Тренироваться нужно каждый день.

- **Реальность:** Мышцам нужен отдых. Для поддержания здоровья достаточно 150 минут умеренной активности в неделю.



Миф 6: ЗОЖ — это очень дорого

Реальность: Пешие прогулки, простые продукты (овощи, крупы) и сон бесплатны.

