**2. Регулярная физическая и двигательная активность:**

* Уделять не менее **150–300 минут в неделю** аэробной физической активности умеренной интенсивности, или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее **75-150 минут в неделю**;
* Пешие прогулки на воздухе (ходьба в умеренном или быстром темпе не менее **30 минут в день**). Для достижения максимально оздоровительного эффекта ходить нужно быстрым шагом. Лучше всего преодолевать

1. **тысяч шагов** за один заход;

* Подъем по лестнице вместо лифта, езда на велосипеде, плавание в бассейне, прополка грядок, уборка дома - ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа;

* Физическая активность должна соответствовать состоянию и возрасту.

**3. Отказ от вредных привычек:**

* Исключение употребления алкоголя;
* Отказ от курения, в том числе исключить пассивное курение (пребывание в помещении с табачным дымом).

1. **Соблюдение рационального правильного питания:**

* Сбалансированность пищевого рациона по основным пищевым веществам (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* Ограничение потребления соли (не более **5 г в сутки** - 1 чайная ложка без верха). Избегать досаливания приготовленной пищи, частого употребления консервированных продуктов, колбасных изделий;
* Отказ от фаст-фуда, сладких газированных напитков, сдобы и чрезмерного употребления «свободных» (добавленных) сахаров;
  + - Достаточное потребление жидкости (**1,5 -2 л** чистой воды в день), воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи;
* Ограничение животных жиров с частичной заменой на растительные жиры, потребление **2-3 раза** в неделю жирной морской рыбы;
* Употребление ежедневно **400-500 грамм** фруктов и овощей;

* Предпочтительно потребление цельнозерновых продуктов (хлеб, крупы), бобовых (фасоль, горох, арахис).

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**4. Контроль веса и профилактика ожирения:**

* Снижение избыточной массы тела (индекс массы тела 19 -25кг/м²)
* Особенно избегать абдоминального ожирения (оптимальная окружность талии для женщин не более **80 см**, для мужчин не более **94 см.)**;
* Соблюдение пункта **№1 и №2.**

**5.** **Контроль артериального давления:**

* Необходимо контролировать АД и научиться самоконтролю в домашних условиях;
* Периодически измерять давление независимо от самочувствия;
* Норма АД – **129/80 мм.рт.ст.**
* Соблюдение пункта **№1, №2 и №3.**

**6. Регулярное измерение уровня глюкозы и холестерина в крови:**

* Норма общего холестерина – не более **5 ммоль/л.**
* Глюкоза в крови – не более **6 ммоль/л.**
* Соблюдение пункта **№1, №2 и №3.**

**7.** **Контроль и снижение психоэмоционального напряжения/стресса:**

* Научиться самоконтролю над эмоциями в стрессовых ситуациях;
* Выражать эмоции в нетоксичной форме;
* Позитивно относиться к себе и другим.

**8. Соблюдение режима дня и отдыха:**

* Правильное чередование умственной и физической деятельности;
* Полноценный сон (**не менее 7-8 часов**), приучить себя ложиться спать в одно и то же время;
* Работать и спать следует в хорошо проветренном помещении.

**9.** **Регулярное обследование:**

* прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;
* диспансерного наблюдения у врача при выявлении патологии;
* выполнение назначенных врачом назначений и правил здорового образа жизни.

**Соблюдая эти рекомендации, ВЫ сможете сохранить здоровье и продлить себе жизнь.**





**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

**и МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**