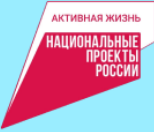


с 8 по 14 июня 2026 года – **Неделя информирования о важности физической активности**



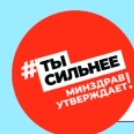
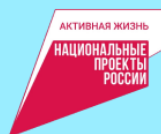
**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!



С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ



- Возникает слабость и дряблость мышц;
- Сердечная мышца быстро устает при нагрузке;
- Разрастается недейательная жировая и соединительной ткань;
- Понижается умственная и физическая работоспособность;
- Появляется быстрая утомляемость;
- Снижаются защитные силы организма;



Сахарный диабет. Знай и действуй!

Сахарный диабет стремительно становится болезнью цивилизации, но многие люди об этом не задумываются. Что важно знать о диабете, чтобы не стать его жертвой?

Сахарный диабет – это болезнь, при которой организм не вырабатывает или неправильно использует инсулин.



Как предупредить развитие сахарного диабета?

1. Необходимо вести правильно организованный образ жизни:

- ⇒ не переедать и не злоупотреблять продуктами богатыми углеводами и животными жирами;
- ⇒ систематически заниматься физкультурой и спортом, а также посильным физическим трудом;
- ⇒ не злоупотреблять алкоголем и не курить;
- ⇒ избегать частых переохлаждений, приводящих к простудным заболеваниям;
- ⇒ не нервничать, научиться правильно анализировать неприятности.

2. Ежегодно проходить обследование на сахарный диабет.

ПОМНИТЕ, что раннее выявление начальных признаков диабета и своевременно начатое лечение – это предупреждение его грозных осложнений и сохранение Вашего здоровья!

Действуй сегодня, чтобы изменить завтра!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ,
А ЖИЗНЬ - ЭТО ДВИЖЕНИЕ!**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

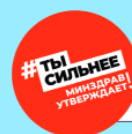
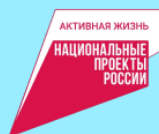
НОРМА НЕДЕЛИ:

150 минут умеренной или 75 минут интенсивной нагрузки



**Двигайтесь в
удовольствие -
комбинируйте
активности для
здоровья и
бодрости**

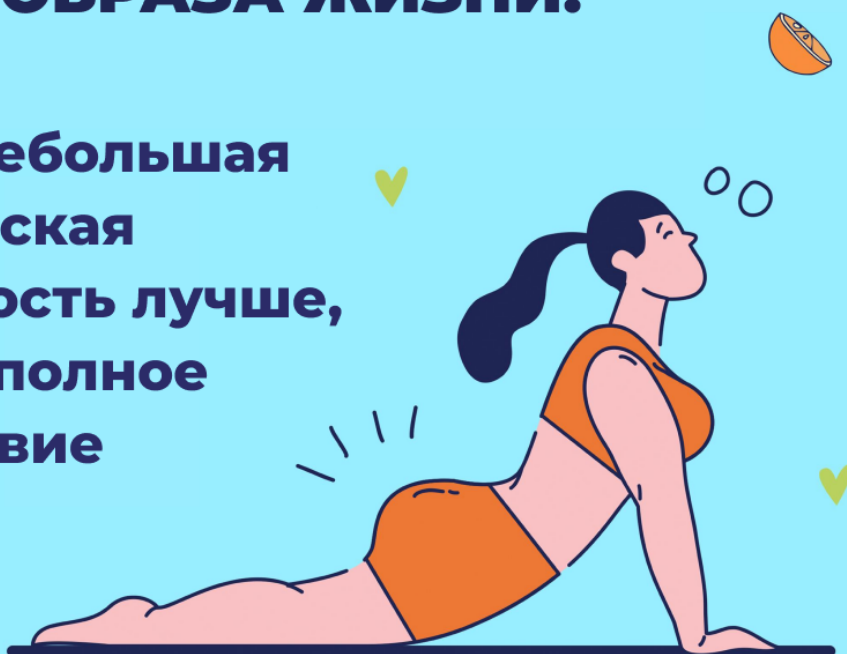


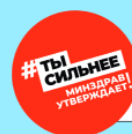
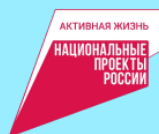


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ИЗБЕГАЙТЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Даже небольшая
физическая
активность лучше,
чем её полное
отсутствие





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:



- **Сердечно-сосудистых заболеваний**
(ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии)
- **Расстройства дыхания**
(хронической обструктивной болезни легких)
- **Нарушения обмена веществ**
(ожирения, подагры)
- **Заболеваний сосудов**
(атеросклероза, формирования тромбов)