



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

5

КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В НМИЦ терапии и профилактической
медицины Минздрава России
разработали **интегральный индекс**
приверженности к ЗОЖ

Он включает в себя **5** наиболее
важных компонентов для
сохранения здоровья:



Отказ от
употребления табака;

1



Потребление **овощей**
и **фруктов** ежедневно
в количестве не менее 400 г;

2



3

Низкое потребление соли
– не больше 5 г в сутки;



Отказ от употребления
алкоголя.

4



5

Физическая активность
с нагрузкой равной
не менее 150 мин или
75 мин в неделю;



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

Больше информации можно узнать
на нашем сайте:

<http://sevmiac.ru/tsmp-home/>

