



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

7
ЧАСОВ

минимальное
рекомендуемое
время сна в день



150



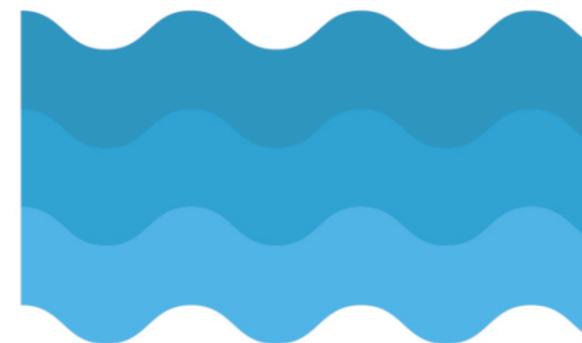
МИНУТ

в неделю нужно
уделять спорту

2

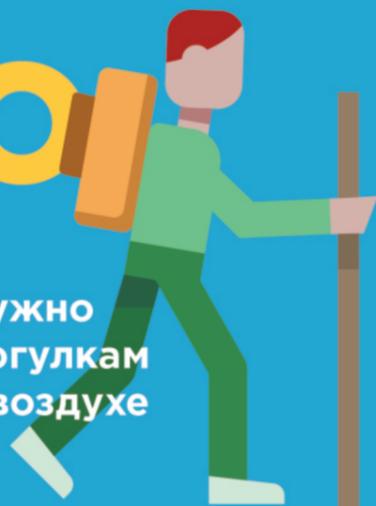
ЛИТРА

воды нужно
выпивать
в сутки



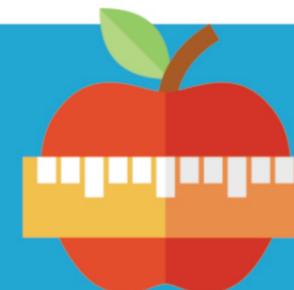
420
МИНУТ

в неделю нужно
уделять прогулкам
на свежем воздухе



28
ДНЕЙ

требуется для
преодоления
вредной привычки



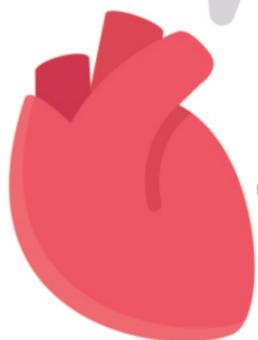
2000

КАЛОРИЙ норма
в день



120/80
ДАВЛЕНИЕ

для уменьшения риска
развития заболеваний
сосудов и сердца



1 РАЗ
В ГОД

необходимо
проходить
профосмотр/
диспансеризацию



∞

бесконечное количество
улыбок в день, чтобы

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

