



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

для здоровья нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках
и найти ресурсы поддержки здорового
образа жизни

Посетите наш сайт для
подробной информации



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Вы уже задумываетесь о том, чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую зависимость Вам помогут специалисты портала takzdorovo.ru



Бросить —
нельзя курить: ты
сильнее своей
привычки



5 шагов, чтобы
бросить курить

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

тарелка здорового питания

- следуйте Тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания – это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- не менее $\frac{3}{4}$ Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать $\frac{1}{4}$ Тарелки



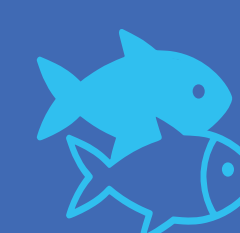
Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



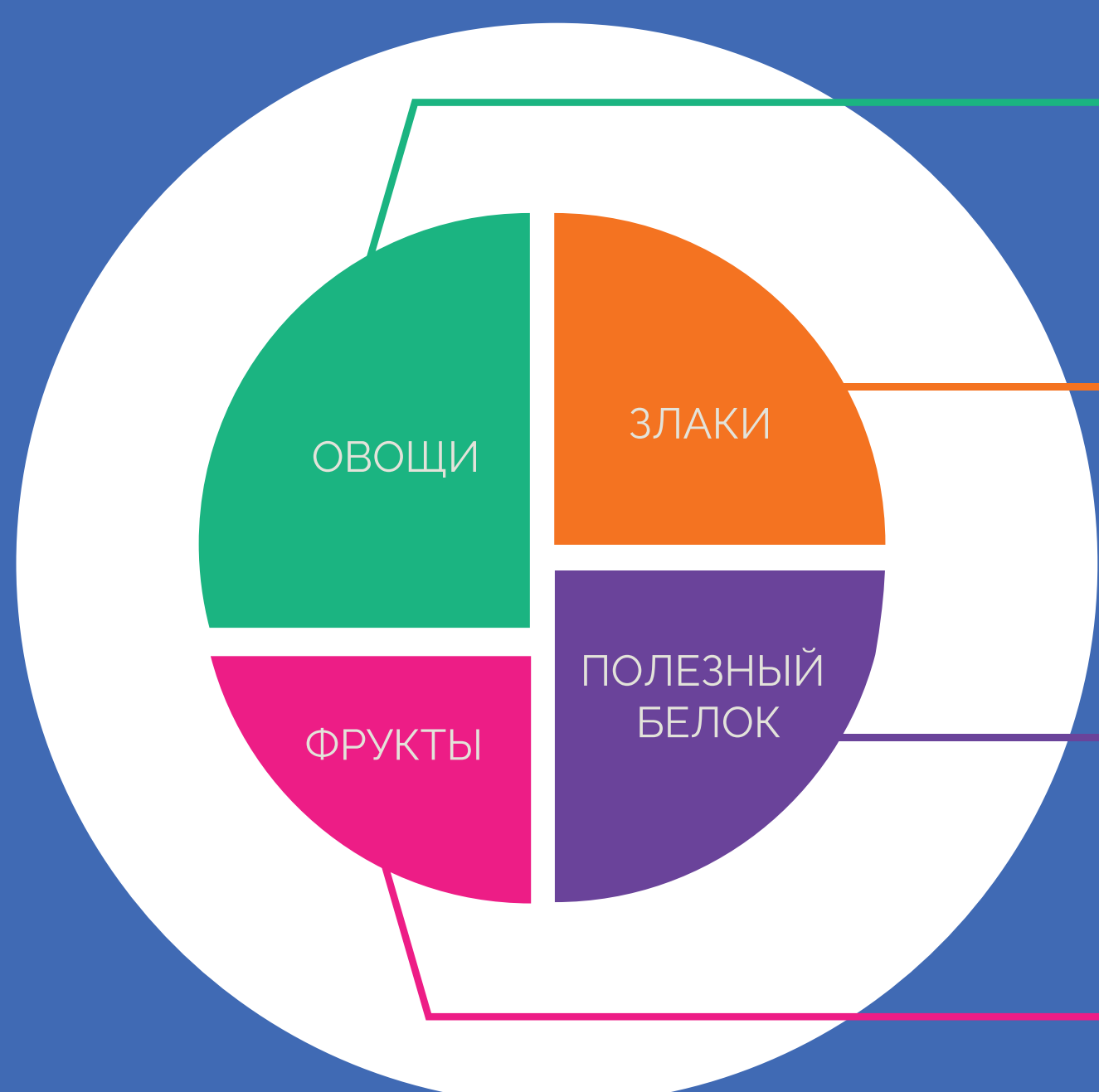
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



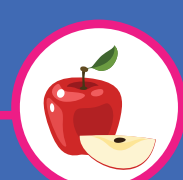
Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба). Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис).



Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса. Избегайте потребления мясколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.

Узнать больше о
здоровом питании
можно на сайте

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

TAKZDOROVO.RU

