**ЗОЖ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ**



Хронические заболевания – основная причина преждевременных смертей в мире. Их названия у всех на слуху:

* Онкологические болезни,
* Сердечно-сосудистые заболевания,
* Хроническая обструктивная болезнь лёгких,
* Диабет,
* Инсульт.

Их развитие можно предупредить, исправив первопричину — образ жизни, ведь 80% заболеваний связаны с питанием, двигательной активностью, вредными привычками.

Вот несколько фактов, которые заставляют задуматься:

* 30% людей в мире страдают ожирением.
* До 5 миллионов смертей в год можно было бы предотвратить, если бы люди были более активными. Отсутствие физических упражнений имеет такие же смертельные последствия, как и курение.
* Риск инсульта выше на 66% у тех, кто не соблюдает принципы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Всего одна здоровая привычка может увеличить продолжительность жизни на 2 года. А что, если соблюдать принципы ЗОЖ по максимуму?

**Здоровое питание**

Здоровое питание**—**это прежде всего профилактика ожирения, фактора риска многих болезней.

Сбалансированная диета из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, постного мяса и нежирных молочных продуктов важна в любом возрасте. [Как организовать здоровое питание](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/chto-takoe-zdorovoe-pitanie/?sphrase_id=22028)? Подскажет наш материал.

**Здоровый вес**

ИМТ от 18,5 до 24,9 – нормальная масса тела.

[Даже небольшая потеря веса может улучшить или предотвратить заболевания, связанные с ожирением.](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lisnii-ves/?sphrase_id=22032)

**Сон**

Люди, которые имеют нарушения сна, подвергаются большему риску проблем со здоровьем.

7 часов сна — это шаг в правильном направлении, шаг навстречу здоровью. [Подробнее](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kogda-lozitsya-spat/?sphrase_id=22014) - в нашей статье.

**Физическая активность**

Регулярное движение помогает не только предупредить, но и лечить неинфекционные заболевания. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать. [Узнайте о преимуществах физической активности.](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorove/?sphrase_id=22015)

**Контроль над стрессом**

Доказано, что повышенный уровень стресса мешает справляться с заболеваниями, а длительное состояние стресса приводит к нервному истощению. [Нервная система требует такого же внимания, как и питание, физическая активность, личная гигиена.](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/nervy-na-predele/?sphrase_id=22016)

**Забота о здоровье**

Чтобы предотвратить хронические заболевания или выявить их на ранней стадии, нужно посещать врача не только при появлении жалоб, но и с профилактической целью. Для того, чтобы пройти профилактический осмотр (диспансеризацию), не нужны поводы, жалобы или симптомы. Достаточно просто обратиться в поликлинику по месту жительства.

**Отказ от курения**

Курение — основная причина хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и фактор риска инфаркта и инсульта. [Никогда не поздно бросить курить и снизить риск.](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ostavte-kurenie-v-proslom/?sphrase_id=22017)

*Чем больше у человека здоровых привычек, тем дольше продолжительность его жизни.*