

**Здоровый образ жизни —  
это образ жизни,  
направленный на сохранение  
и укрепление здоровья человека,  
а также на профилактику заболеваний  
и укрепление организма.  
Здоровый образ жизни способен  
привести к значительному  
увеличению продолжительности жизни.**



## МИФ №1

Здоровое питание —  
сплошные ограничения  
и запреты.



## ФАКТ

Для хорошего функционирования организм  
должен получать все необходимое  
в достаточном количестве.  
Здоровая еда — вкусная,  
разнообразная и сытная.

## МИФ №2

Выспаться за неделю  
на выходных —  
отличная идея.



## ФАКТ

Взрослому человеку рекомендуется  
выделять на ночной сон  
7–9 часов ежедневно.  
Его качество и регулярность напрямую  
влияют на самочувствие.

## МИФ №3

Здоровый образ жизни  
невозможен в ритме  
современной жизни.



## ФАКТ

Начать можно уже сегодня -  
ходить пешком домой и на работу,  
бросить курить, перестать выходить  
на перекур «за компанию»,  
покупать замороженные овощи  
вместо пельменей, приучить себя  
не смотреть сериалы и не листать  
новостную ленту перед сном.

## МИФ №4

Здоровый образ жизни —  
доступен только  
молодым.



## ФАКТ

Жизнь на пенсии позволяет обзавестись новыми здоровыми привычками и расстаться со старыми нездоровыми. Можно больше гулять с внуками, заняться садом и огородом, неспешно готовить вкусные и здоровые блюда.