

Оденься в красное в Коломне

Расскажем женщинам о том,
насколько уязвимым может быть
сердце!

«Go Red for Women»

- Инициатива американской ассоциации сердца с целью повысить уровень знаний о сердечно-сосудистых заболеваниях среди женщин, чтобы дать им возможность оберегать сердца близких и бороться за их долгую и счастливую жизнь



Акция **«Оденься в красное!»** проводится в России с 2014 с поддержке Российского кардиологического общества, социально-образовательной программы **«Пuls жизни»** и концерна Bayer.



Присоединяйтесь к совместному проекту

«Оденься в красное!»

Выставка акции в Москве



Участницы Российской акции



Оденься в красное в Коломне!



**Помоги Л^{ГБ}БИМЫМ
сердцам биться
ДОЛЬШЕ!**

**Акция
"Оденься в красное"**

Коломна

Благодаря наличию у женщины природной внимательности и чуткости именно ей доверена роль хранительницы домашнего очага, которая заботится о собственном здоровье - будь то правильное питание, регулярные занятия спортом или отказ от вредных привычек – и здоровье близких.

Женщины Коломны говорят
«Да!» здоровому сердцу

Главный специалист
Комитета по
воспитательной и
досуговой работе с
молодежью

Ирина Ворона:

"Никогда не стою на
месте! Всегда в
процессе саморазвития
и познания нового!
Стараюсь вести
активный образ жизни,
много путешествую или
просто гуляю! И вот уже
несколько лет не
представляю свою
жизнь без
тренажерного зала."



Колобайцева Яна -
художественный
руководитель
ДК Коломна:
«Доброе отношение к
людям, творческая
жизнь, танец и
семичасовой сон
способны сохранить
здоровье на долгие
годы»





Хозяйка одного из салонов красоты г.Коломны **Наталья Деева** считает, что внешняя красота зависит от здоровья:

" Для здоровья необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, умение вовремя отдыхать! Счастливая жизнь невозможна без здоровья"



Татьяна Багитова,
руководитель
Коломенского
отдела ЗАГС :

"Пусть семьи будут
крепкими, а дети
здоровыми. Это во
многом зависит от
образа жизни!"

"Движение! И Еще раз движение! Танцы, фитнес, растяжка и конечно же Pole Dance (фитнес и танцы на пилоне)" -

слова *Светланы*,
управляющей одного
из известных
спортзалов
Коломны.





Ведущая телевизионных программ КТВ Елена Судакова:

"Я бросила курить почти 10 лет назад. Раз и навсегда. Я не знаю, что там произошло в организме, наверняка, много всего хорошего!»

"Любые регулярные физические упражнения (для меня это утренняя гимнастика бодифлекс, плавание в бассейне и скандинавская ходьба на даче), умеренность в еде, отказ от курения и алкоголя, внутреннее спокойствие, вера в себя и свои силы, открытость для новых знаний, оптимизм, ежегодная диспансеризация всей моей семьи помогут предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Берегите себя и своих близких!"-

Мировой судья в отставке,
преподаватель Права
Кузнецова Ольга Николаевна.





Заслуженный мастер
спорта, двукратный
бронзовый призер
Олимпийских игр в
Турине и Сочи,
многократный
чемпион России
Екатерина Лобышева

"Не предлагаю , во что
сама не верю: СОН,
ГАРМОНИЯ,
ФИЗКУЛЬТУРА- 1-й
шаг к здоровью
любого человека!" –
Людмила



"Хорошее настроение
и правильное
питание поможет
любимым сердцам
биться дольше"

ОЛЬГА КУРАНОВА

Заместитель директора ФК "Коломна"





Татьяна Райлян -

преподаватель
Йоги ведет
здоровый образ
жизни:

практикует йогу,
питается
правильно, пьет
достаточное
количество воды;
уверена, что
здоровье сердца в
наших руках.

Крюкова Юлия-
победитель
фотоконкурса



Сотрудники
ГБУЗ МО КЦРБ
поддержали акцию
«Оденься в красное !»
в Коломне



Выставка в ТРИ РИО



Помогите любимым сердцам биться дольше!

Кардиологи рекомендуют:

- Контролируйте свое Артериальное давление!
- Нормальный цифры АД - менее 140 и 90 мм. рт. ст
- Контролируйте свой вес.
- Безопасная окружность талии для женщин- менее 80 см, для мужчин- менее 100см
- Будьте физически активны - проходите 10000 шагов в день, если есть избыток массы тела-12000 шагов.
- Узнайте свой уровень холестерина и глюкозы крови у врача. В норме глюкоза крови -менее 6,1 ммоль/л, холестерин - менее 5 ммоль/л.

Помогите любимым сердцам биться дольше!

- Питайтесь правильно: в суточном рационе должно быть не менее 400 грамм овощей и фруктов, ограниченное количество животных жиров, не более 5 грамм поваренной соли.
- Откажитесь от нездоровых привычек: курения и злоупотребления алкоголем
- Учитесь справляться со стрессом: заведите хобби, медитируйте, ведите активный образ жизни, любите своих близких, поддерживайте хорошее настроение
- Регулярно проходите медицинские осмотры
- При повышенном артериальном давлении -обращайтесь к врачу.
- При наличии факторов риска заболеваний сердца и сосудов (ожирения, курения, нездорового питания)-обращайтесь в Центр здоровья ГБУЗ МО КЦРБ (Астахова,9)

Твое сердце –
в твоих руках!

Женщина Коломны говорят
«ДА!» здоровому сердцу

Полезные ссылки

- http://scardio.ru/proekty/krasnoe_plate
- <http://www.ahleague.ru>
- <http://mpmo.ru>
- <http://nic-eda.ru>
- <http://www.takzdorovo.ru>

Группа в соц. сети ЗОЖницы

- Присоединяйтесь!
- «ЗОЖницы» - попытка перевести разговор о здоровье и профилактике ХНИЗ в неформальное русло с сохранением достоверности информации
- Люди в удобное для них время могут читать посты, мотивирующие на ЗОЖ, информирующие о профилактике заболеваний, задать вопросы - получить ответы
- В группе есть ссылки на сайты mptmo.ru, scardio.ru, centerzd-vzr.crb-kolomna.ru

В КОНТАКТЕ < Новости люди сообщества игры музыка > помощь выйти

Моя Страница ред. Открытая группа
Мои Друзья
Мои Фотографии
Мои Видеозаписи
Мои Аудиозаписи
Мои Сообщения +1
Мои Группы
Мои Новости
Мои Ответы
Мои Закладки
Мои Настройки

Приложения
Документы
Туземцы
Радио
Музыкальный Плеер

ЗОЖницы
#ЗОЖищем !!!!

В эти выходные в ТРЦ РИО фотовыставка

"Оденься в красное" в Коломне

ТВОЕ СЕРДЦЕ В ТВОИХ РУКАХ!

#izognica

вчера в 15:41 2 Мне нравится 6

Перейти к записи >

Обсуждения
2 темы

Оденься в красное в Коломне
1 сообщение. Последнее от ЗОЖницы, 6 ноя в 12:15 →

Условия фотоконкурса "Оденься в красное в Коломне!"
1 сообщение. Последнее от ЗОЖницы, 6 ноя в 12:10 →

Фотографии добавить фотографии
В основном альбоме 1 фотография Все альбомы

142 записи к записям от имени сообщества
Написать сообщение..

ЗОЖницы
Оденься в красное 29 июл 2015 в 14:00
[СОВЕТ ОТ СЕРДЦА]
#GoRed_Russia

Хотите заняться спортом, но не можете выделить время для похода в фитнес-клуб? Быстро надоедают одиотипные тренировки? Не можете заранее спланировать свой график? Мы составили для вас подборку популярных приложений для смартфона, которые позволят вам оставаться в форме, анализировать результаты занятий и отслеживать личные достижения.
Понять полностью..

Добавить в закладки

Вступить в группу

Это открытая группа.

Участники
200 человек

Алексей Анота Марина
Татьяна Татьяна Валентина

Ссылки
3 ссылки

Служба медицинской профилактики Московской области mptmo.ru
Красное платье www.scardio.ru
Центр здоровья (взрослый) - Главная centerzd-vzr.crb-kolomna.ru

Фотоальбомы
3 альбома

Всё названия

Здоровое питание

Где узнать о факторах риска?

- Пройти Всеобщую диспансеризацию
- Пройти профилактический медицинский осмотр
- Пройти комплексное обследование в Центре здоровья ГБУЗ МО КЦРБ