

КЛУБ «ЗДОРОВЬЕ»: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!

Факторы, отрицательно влияющие на
качество жизни и ее продолжительность

Не медицинские способы сохранения
здоровья

Здоровье = силы + стремления + возможности

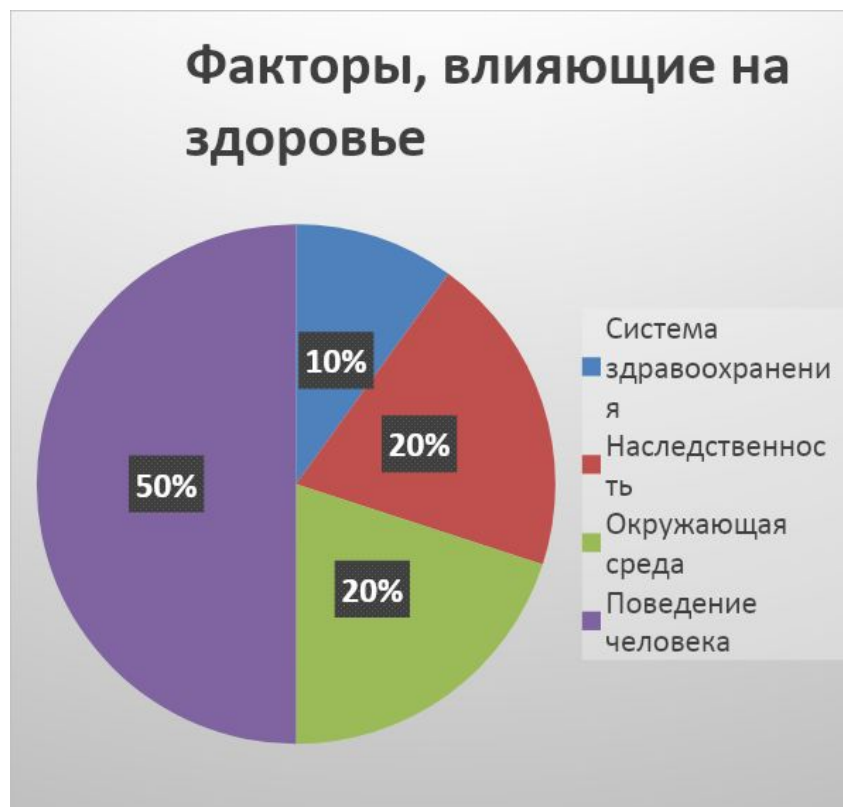


...Здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов...

Устав ВОЗ,

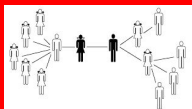
1948

Половина здоровья человека – только в его руках



Цена образа жизни

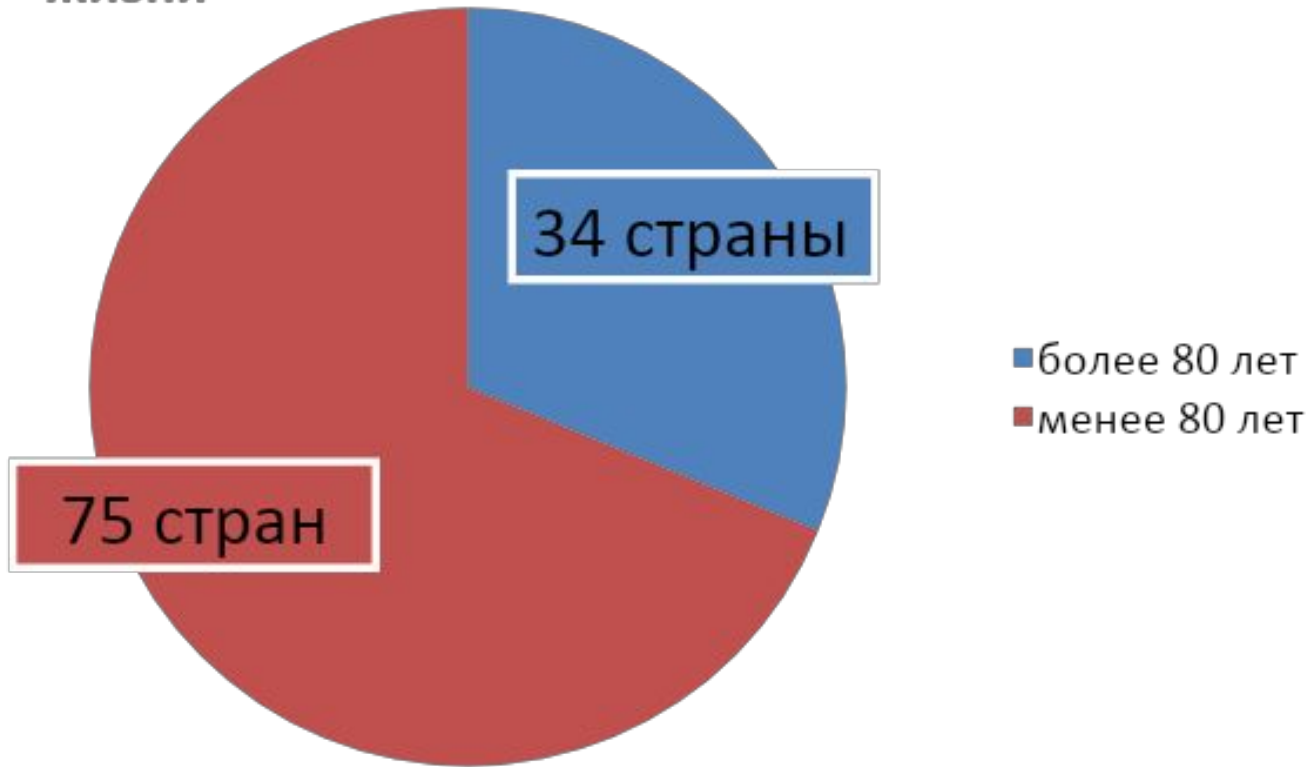
Основные заболевания, укорачивающие жизнь	Неблагоприятные факторы			
	Образ жизни	Генетический	Внешняя среда	Медицинское обеспечение
Болезни сердца и сосудов	60	18	12	10
Рак	45	26	19	10
Диабет	35	53	2	10
Пневмония	19	18	43	20
Цирроз печени	70	18	9	3
Самоубийства	55	25	15	3
Транспортный травматизм	65	3	27	5





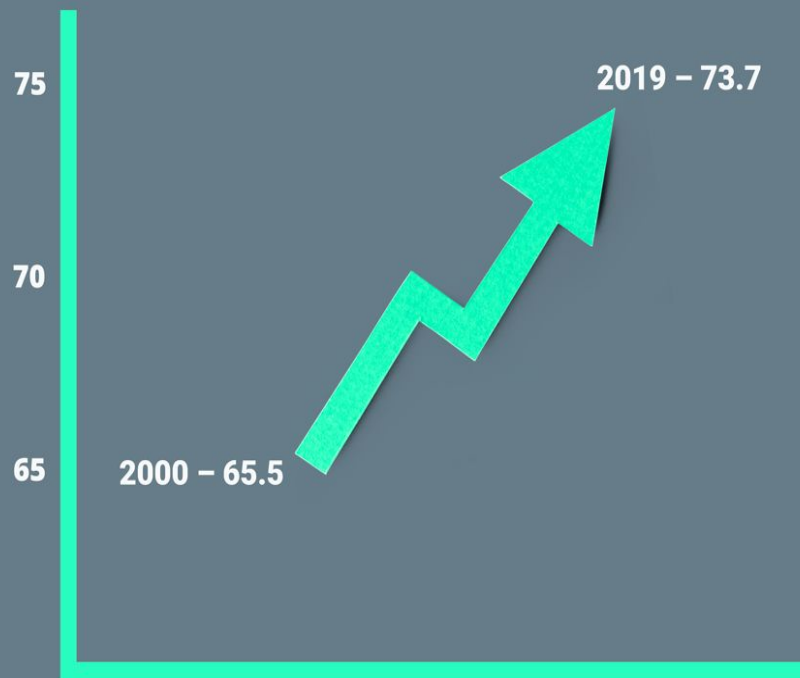
Клуб «Здоровье»

Индекс ожидаемой продолжительности жизни



Цель: +7лет к 2024г; +12лет к ...г?

Средняя продолжительность
жизни в России
2000 – 2019 (1-е полугодие)
РЕЗКОЕ УЛУЧШЕНИЕ



Рейтинг	Страна	Индекс/лет
1	Гонконг	84.7
2	Япония	84.5
3	Швейцария	83.6
4	Сингапур	83.5
5	Италия	83.4
6	Испания	84.3
7	Исландия	82.9
8	Израиль	82.8
9	Южная Корея	82.8
10	Швеция	82.7
...109	Россия	72.4
...191	Центрально-Африканская Республика	52.8



<https://www.awaragroup.com/ru/blog/russian-lif-e-expectancy-surges-to-74-years/>

URL: <https://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info> – на 29.01.2020

Продолжительность качества \neq



ЗОЖ - образ жизни, сохраняющий здоровье



- Здоровые привычки: питание, режим, гигиена, физическая культура
- Позитивные мысли
- Общение и социальная активность

Метаболический синдром – эпидемия 21 века



10 лет: ожирение



25 лет:
+ бесплодие



40 лет:
+ гипертония
+ атеросклероз



55 лет:
+ диабет
+ инсульт
+ инфаркт

За 40 лет количество
детей и подростков с
ожирением
увеличилось в 10 раз

<https://news.un.org/ru/story/2017/10/1312491>

Подумай сам, расскажи друзьям

Россия



- + 1% калорий/1 день = + 1 кг/год
- 2 часа перед ТВ в день = росту риска ожирения на 41%
- Соблюдение режима дня снижает риск ожирения в 2 раза
- Недосып увеличивает риск ожирения в 5 раз
- Наличие 4 друзей с лишним весом увеличивает риск ожирения в 2 раза
- 60% детей с ожирением прогуливают уроки ФК и живут далеко от парков

7+1 правило

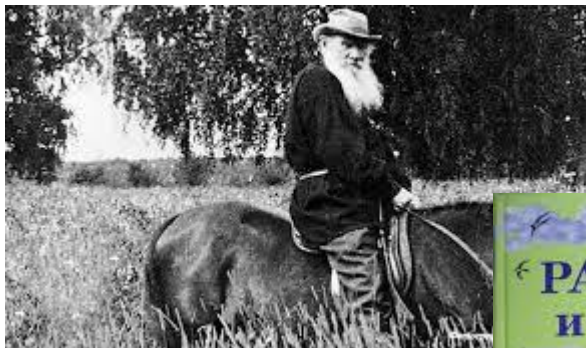
здоровых и успешных людей

- Начинать день с душа и завтрака
- Ходить пешком
- Ложиться спать не позднее 23 часов
- Одеваться по погоде
- Быть хозяином своих мыслей и настроения
- Быть разборчивым в отношениях и связях
- Выключать телефон и телевизор после 20 часов



Контролировать состояние своего здоровья (диспансеризация)

Вместо заключения: классики...



**Член «Клуба
80+» с XIX века**

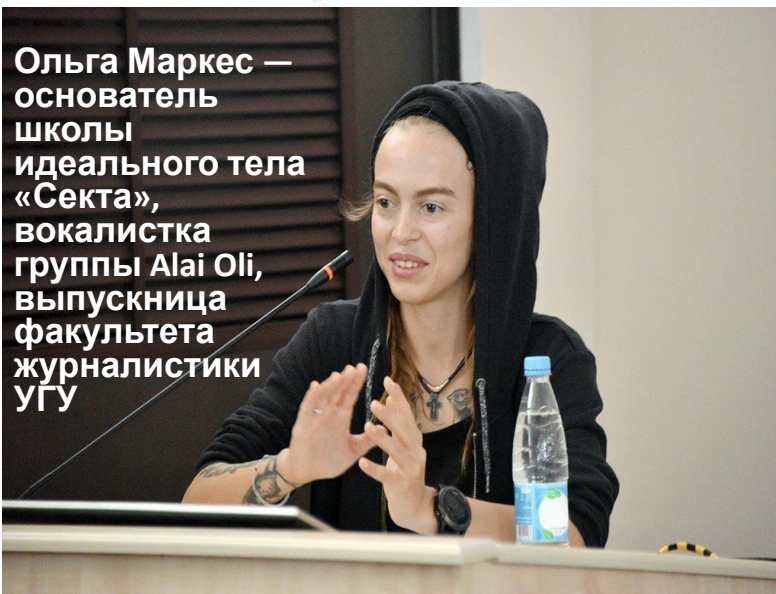


"Смешны
требования людей
курящих, пьющих,
объедающихся, не
работающих и
превращающих ночь
в день о том, чтобы
доктор сделал их
здоровыми,
несмотря на их
нездоровый образ
жизни»

Лев Толстой, 1828-1910



И СОВРЕМЕННОКИ...



Ольга Маркес —
основатель
школы
идеального тела
«Секта»,
вокалистка
группы Alai Oli,
выпускница
факультета
журналистики
УГУ

«Идеальное тело — это не кубики на животе, не цифра на весах, не бирка на одежде... это тело, которое в благодарность за заботу, даёт возможность тебе жить полной здоровой жизнью без оглядки на правила и запреты...»

YouTube: Violetta
Petrova
Instagram:
@lettapetrova

YouTube: Школа
Идеального Тела
#Sekta
Instagram:
@olymarkes

YouTube: tanyarybakova
Instagram:
@tanya_rybakova
Сайт: tanyarybakova.com

Instagram: @howtosasha
Сайт: howtogreen.ru

Благодарю за внимание)))



О.В.Черанева, декан АНО ДПО «ПерМИПК РЗ»,
89194735060, olga.cheranyova@gmail.com