

В ГУК “Слонимская районная библиотека им. Я. Коласа” прошел тренинг “Мой выбор – здоро́е”, среди любительского объединения.

Первоочередная цель ВОЗ – всеобщий охват услугами здравоохранения – направлена на то, чтобы обеспечить всем людям возможность пользоваться необходимыми им услугами здравоохранения тогда, когда они в них нуждаются, непосредственно по месту жительства и без каких-либо финансовых трудностей.

Советуем запомнить несколько «здоровых цифр», соблюдение которых позволит сохранить здоровье:

- здоровые цифры физической активности: 10 000 шагов в день, не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности;
- цифры здорового питания: не менее 500 г. сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г. соли в день, 45-65 % от общей дневной калорийности должно приходиться на углеводы, 20-35% на жиры, 10-30% — белки;
- здоровые цифры массы тела: объем талии ≥ 94 см. у мужчин и ≥ 80 см. у женщин, 19-25 - оптимальный индекс массы тела;
- здоровая цифра: 0 сигарет в день;
- здоровые цифры сердечно-сосудистой системы: ≥ 5 ммоль/л — общий холестерин, $\geq 140/90$ мм рт.ст. — артериальное давление.

Психолог Е.И.Буглак

