




ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО СПОСОБ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, НО И ВОЗМОЖНОСТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЕЁ ПРОДЛИТЬ. ДЛЯ ЭТОГО СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ **НЕСКОЛЬКИХ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ:**

- **Здоровый образ жизни:** регулярно занимайтесь физической активностью, придерживайтесь сбалансированного питания и откажитесь от вредных привычек
- **Мониторинг состояния здоровья:** регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию, чтобы быть в курсе всех изменений и оценивать риски ухудшения состояния
- **Самостоятельная забота о здоровье:** если у вас нет противопоказаний, можете использовать безрецептурные препараты для устранения легких симптомов недомоганий. Однако не забывайте, что самолечение может быть опасно



takzdorovo.ru

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики