



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, КОТОРОЕ **ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ МОТИВИРОВАННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА,** НАПРАВЛЕННЫМ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

СТРЕМЛЕНИЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОСОБСТВУЕТ СЛЕДУЮЩИМ УЛУЧШЕНИЯМ

- Сокращение частоты рецидивов хронических заболеваний
- Снижение вероятности развития возрастных заболеваний
- Повышение выносливости и прилива сил
- Снижение частоты простудных заболеваний

«Как 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 Николаевич Толстой)



takzdorovo.ru



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики