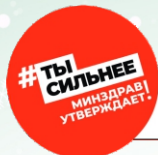




Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



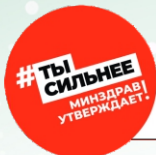
ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Праздники - не повод
пускаться во все тяжкие.
Разбираемся, как сделать
новогоднюю ночь и каникулы
полезными для здоровья





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Соблюдайте умеренность в еде

Классические блюда новогоднего стола
можно адаптировать под здоровый рацион



откажитесь от тяжелой, жареной
и жирной еды, включая майонез



не голодайте перед новогодней ночью,
чтобы «оставить место» для всех блюд

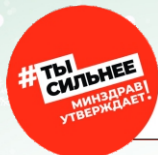


сохраняйте умеренность и в каникулы,
несмотря на соблазн есть много
и несбалансированно





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Будьте осторожны с алкоголем

Спиртные напитки усиливают аппетит,
что часто ведет к перееданию
за праздничным столом

**Помните! Длительное злоупотребление алкоголем
увеличивает риск возникновения:**



онкологических заболеваний



инсультов



инфарктов

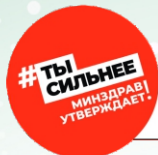


тяжелых патологий печени

**Лучшим выбором будет полный отказ
от алкоголя на время каникул**



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Займитесь спортом



покатайтесь на лыжах, коньках
или сноуборде



сходите в бассейн



используйте спортивные приложения
для тренировки в зале и дома

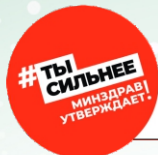


самая простая физическая активность -
обычная ходьба, больше гуляйте





**Служба
здоровья**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

**Не зря говорят:
«Как Новый год встретишь, так его и проведешь!».
Поэтому берите на заметку наши советы,
не скучайте и проводите время с пользой
для своего здоровья**

