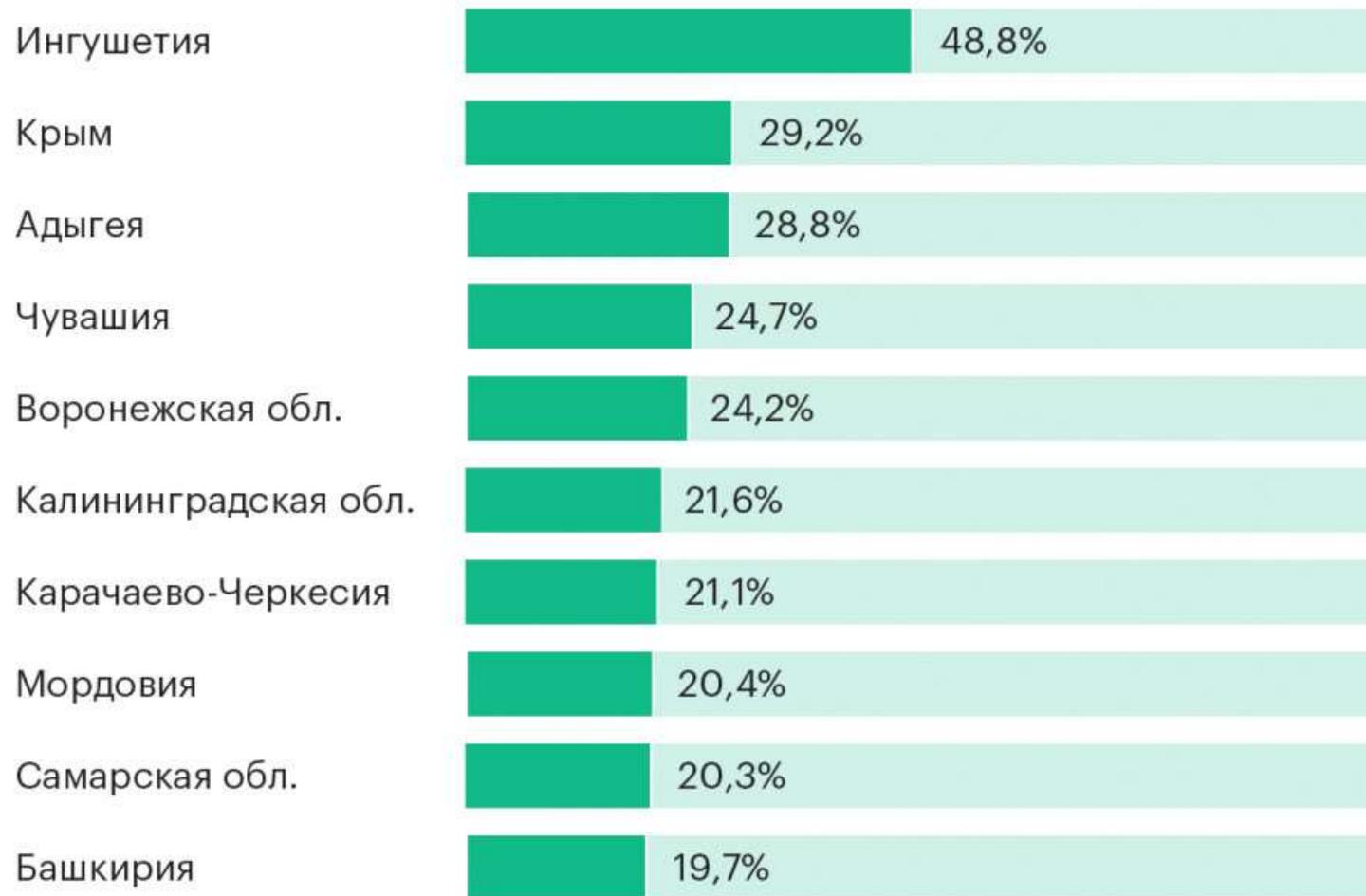
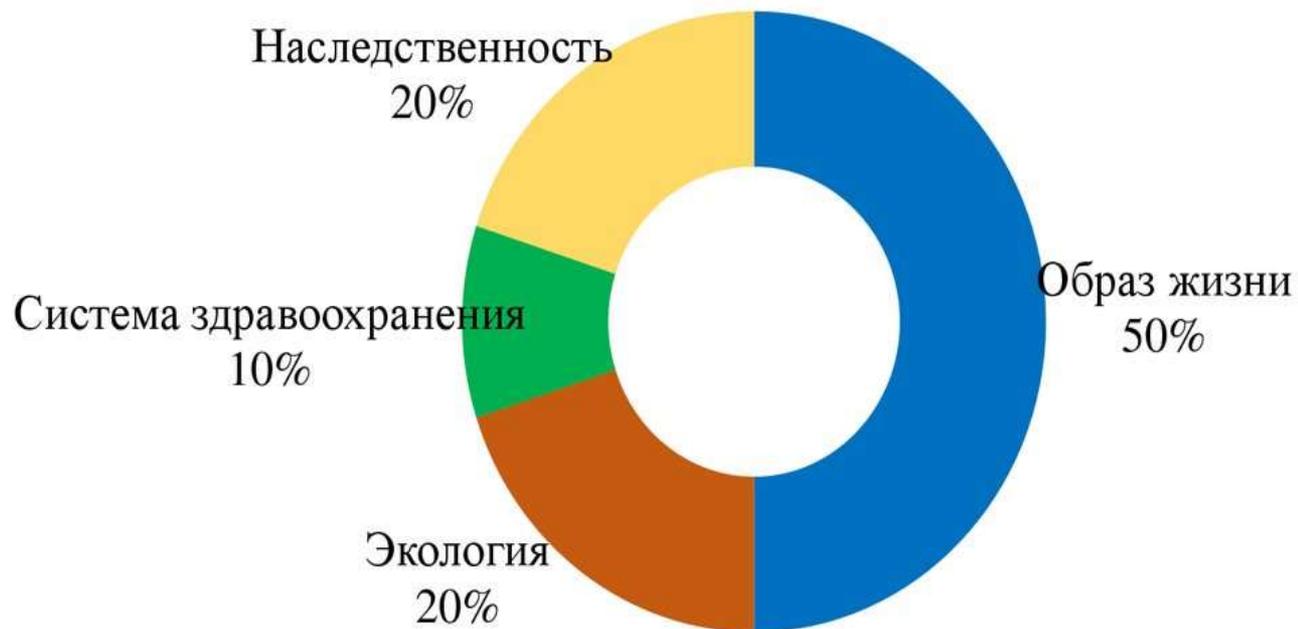


Здоровье каждого –
здоровье нации

Регионы с наиболее высокой долей людей, ведущих здоровый образ жизни



Факторы определяющие здоровье



При рассмотрении ЗОЖ можно говорить о самочувствии

Интеллектуальное

способность человека узнавать и использовать новую информацию, чтобы повысить качество жизни и способность действовать оптимально в новых обстоятельствах

Духовное

способность устанавливать систему ценностей и действовать в соответствии с ней, устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним

Физическое

способность человека действовать эффективно, в соответствии с требованиями повседневной работы; хорошая физическая подготовленность и наличие полезных двигательных качеств

Социальное

способность успешно взаимодействовать и устанавливать значимые отношения с другими людьми

Как можно продлить свою жизнь?



*Респондент мог выбрать неограниченное количество вариантов ответа



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

