РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС

[№ 8, декабрь 2012]

Как не набрать лишние килограммы в праздники? Альтернатива телевизору и обильной еде – активный отдых
стр. 2-3

Сама себе косметолог. Обойдемся без дорогих кремов? Натурально, естественно, полезно!
стр. 4

Вкусно и не калорийно – рецепты для новогоднего стола
стр. 5

Когда сердцу не весело. Как избежать перегрузок сердечно-сосудистой системы?
стр. 6

Что пить будем? И как? Похмелье отменяется
стр. 7

Движение- жизнь! Это ваше правило? Проверьте себя
стр.8

Новогодние каникулы с пользой для здоровья

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Уважаемые читатели, коллеги, друзья!

Сердечно поздравляю вас с самыми замечательными, добрыми и светлыми праздниками – Новым годом и Рождеством!
Новый год – это особый праздник, который чудесным образом соединяет прошлое, настоящее и будущее, светлые мечты и новые идеи.
Подводя итоги уходящего года, можно отметить, что для нашего Центра он стал годом больших перемен, плодотворной работы, новых свершений и добрых дел.
Надеемся, что наступающий год также будет наполнен яркими событиями, незабываемыми встречами, успехами в нашей совместной работе.
Давайте же объединим наши усилия на пути к здоровому образу жизни, станем более осознанно и ответственно относиться к своему здоровью.
Пусть год новый принесёт здоровье, счастье и удачу в каждый дом!
Пусть станет успешным и оправдает самые лучшие надежды и ожидания!

От всей души желаю вам, дорогие друзья, душевного тепла, любви, мира и согласия в семьях, уверенности в завтрашнем дне и радостного новогоднего настроения!

Главный врач БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»
Гульнара Мукадесовна Сагдеева.

Зимние каникулы с пользой для здоровья

Не успели оглянуться, а на пороге уже опять Новый Год с долгожданными каникулами. Раньше такие длительные каникулы были только у школьников, а сейчас к ним присоединилась большая часть трудящегося населения страны. Как же провести эти новогодние каникулы с пользой и удовольствием?

Для большинства людей нашей страны новогодний отдых — это круглосуточное лежание на любимом диване, сопровождающееся просмотром бесконечных телевизионных программ и единственное, что может отвлечь от этого процесса — поглощение новогодних блюд, но это в том случае, если стол находится далеко от дивана. При этом никто не задумывается, что такой «отдых» наносит непоправимый ущерб нервной системе и всему организму в целом.

Где искать полезный отдых?

Каждый человек, рассуждающий здраво, понимает, что **телевизор +диван + обильная еда = возможные проблемы со здоровьем**.

Конечно, сколько людей, столько и мнений. Есть такие люди, для которых зимние каникулы – это возможность отоспаться, вдоволь насмотреться праздничных программ и сериалов. Но не все же 8 дней кряду?!

Подумайте – когда у вас еще будет время, чтобы выбраться на природу, за город? Активный отдых на свежем воздухе – самый полезный и эффективный. И вот в этом позитивном, бодром настроении вы вернетесь на работу. Вы же наметили себе столько планов на новый год, правда же? Тогда хороший тонус, жизненная энергия вам просто необходимы.

Куда лыжи навострить?

В парк! Часовая прогулка на лыжах в ближайшем к дому парке позволяет человеческому организму отдохнуть, расслабиться гораздо результативнее, чем день «отдыха» на диване. Именно такой отдых полезен при усталости и отсутствии любого желания совершать лишнее движение. Если у вас нет лыж, то просто прогуляйтесь по хвойному лесу – воздух, напоенный ароматами хвойных деревьев, благотворно воздействует на психику. И напротив бесконечный просмотр телевизора, где, если вы заметили, очень мало позитива, наносит удар по психике и не дает ни малейшего расслабления. Наш

организм генетически запрограммирован на то, чтобы расслабляться, восстанавливаться в тесном контакте с природой, желательно – подальше от городской суеты.

Как отдыхать активно?

Новый год — праздник семейный. Наверняка в дни каникул возникнет желание встретиться с друзьями. Замените поход в гости на совместную прогулку по парку или организуйте поездку на базу отдыха. Отдохните от любимого автомобиля, да можно просто отправиться в пеший поход в ближайший лес. Лыжи и санки – непременные атрибуты зимнего отдыха на природе и не забудьте прихватить с собой видеокамеру или фотоаппарат. Запечатленные кадры будут напоминать о замечательно проведенном времени, поднимут настроение.

Желательно организовать несколько таких мероприятий за каникулы. Тогда гарантировано хорошее настроение, ощущение полноценного отдыха и праздника. Не обязательно только кататься на лыжах, можно поиграть в снежки, построить снежную крепость, просто побарахтаться в снежном сугробе. А вместо новогодних разносолов съесть печеную в золе картошку, запивая ее горячим чаем.

Зимние каникулы в деревне

Счастливчиками можно назвать тех, у кого есть родственники в деревне или сельской местности. Поездка к ним — способ убить сразу двух зайцев: отдохнуть на природе и помочь по хозяйству, что тоже является своего рода отдыхом. Заряд бодрости, хорошее настроение и добрые отношения с родственниками, таков результат таких каникул.

Чтобы дети отдохнули и набрались сил

Зимние каникулы одна из редких в наше время возможностей провести время с собственными детьми. Длительные посиделки у телевизора или компьютера поощряются безответственными родителями, не проявляющими интереса к собственным отпрыскам. Такое отношение родителей непременно скажется на поведении и здоровье детей.

Используйте зимние каникулы во благо. Чтобы сблизиться с детьми, займитесь с ними каким-нибудь делом, слепите снежную бабу, покатайтесь на санках, сходите на каток. Еще лучше если в этом примут участие друзья ваших детей и их родители. Зима только вступает в свои права, впереди, в новом году вас ждет еже много погожих зимних денечков. Веселые новогодние гулянья на свежем воздухе можно и повторить, согласны?

ПРИВЫЧКА - ВТОРАЯ НАТУРА

Новые привычки - основа новой жизни

Скажите, кто из нас не говорил себе: «Все! С Нового года начинаю новую жизнь!» А что такое новая жизнь? С чего она начинается? Конечно же, с хорошего здоровья! Мы все хотим быть здоровыми, полными сил, энергичными и свободными от болезней.

ЦИТАТА ДНЯ
Здоровье – это свобода. Болезнь- это рабство.

Качество нашего здоровья во многом определяется стилем жизни, наличием тех или иных привычек.

Люди с хорошими (полезными) привычками живут дольше и лучше других. К сожалению, у нас есть не только хорошие, но и плохие привычки. Первые отвечают за большую часть успехов, тогда как вторые – за большинство проблем и разочарований в нашей жизни. Однако поскольку процесс приобретения привычек один и тот же, плохие привычки вполне можно вытеснить хорошими с помощью все той же практики и повторения.

Правила формирования новых привычек

Четко решите для себя, что будете во всем следовать выбранному направлению. Например, если вы решаете рано вставать и делать утреннюю зарядку, приучите себя ставить будильник на определенное время. Услышав же звонок, немедленно поднимайтесь, надевайте спортивный костюм и приступайте к упражнениям.

Как преодолеть колебания

Первое — примите решение ежедневно двигаться к вашей главной цели.

Второе — не делайте никаких исключений, пока привычка не будет надежно закреплена.

Третье — расскажите всем знакомым, что собираетесь прекратить колебаться в том или ином вопросе.

Четвертое — создайте свой мысленный образ, когда приступите к выполнению задачи и поддерживайте его до полного формирования привычки.

Пятое — постоянно повторяйте про себя: «Я уже работаю над решением своей главной задачи».

Шестое — ежедневно заставляйте себя делать то, что решили, пока это действие не дойдет до автоматизма.

И седьмое — вознаграждайте себя всякий раз, когда преодолеваете колебания и завершаете важную работу. В дальнейшем практикуйте эту процедуру для всех новых привычек, которые захотите развить.

Сделайте выработку новых привычек частью своей обычной жизни. При первой же возможности старайтесь приобрести новую привычку, которая может быть вам полезна.

ЗАПОМНИ!
Одна новая привычка в месяц дает 12 привычек каждый год и 60 — каждые пять лет.

Двигайтесь в таком темпе, и ваша жизнь радикально изменится к лучшему, что позволит вам стать абсолютно другим человеком. Неспроста мы говорим слово «привычка». Вы «привыкнете» к тому образу жизни, который обеспечит вам здоровье, крепкое, подтянутое тело и долголетие.

Что естественно, то прекрасно!

В предновогодней суете самое главное – не забыть о себе, любимой, чтобы не встретить праздник уставшей, с потухшим взглядом, с темными кругами под глазами. Попробуйте за неделю до Нового года начать процедуры по уходу за лицом и телом. Если каждый день на протяжении недели уделять себе немного времени, шансы в новогоднюю ночь быть самой неотразимой равны 100%! Как это сделать?

ЛИЦО

Шаг первый – очищение.

За неделю до Нового года хорошо сделать чистку лица. Конечно, можно сходить к косметологу, но это дополнительная трата денег, которые перед праздниками разлетаются как листья на ветру. Попробуем обойтись «подручными», натуральными средствами.

Сахарный скраб.

Почему именно сахар? Потому что шероховатая поверхность делает сахар отличной основой для скраба. Сахарные гранулы под воздействием воды постепенно сглаживаются, мягко и безопасно очищая кожу.

Самый простой рецепт – смешать 4 столовые ложки сахара с 3 столовыми ложками оливкового масла (оливковое масло можно заменить на любое имеющееся в наличии).

Варианты смесей. Сахар можно смешать с различными ингредиентами. Можно смешать какао-порошок с сахаром, чтобы получить освежающий шоколадный скраб. Для удаления черных точек и темных пятен на коже подойдет смесь из лимонного сока, сахара и меда. Скраб для жирной кожи изготавливается из сахара, овсянки и молока.

Шаг второй – питание.

Маски на основе меда.

Возьмите 1/2 столовой ложки жидкого (не закристаллизованного) меда, добавьте столько же оливкового масла, 1 ложку толокна (овсяной муки) или овсяных хлопьев, несколько капель сока лимона и тщательно перемешайте. Нанесите на лицо и область шеи и декольте, слегка помассируйте и оставьте на 7-10 минут. А потом смойте.

Эффект. Маска снимает жирный блеск, очищает поры, делает кожу невероятно нежной. Маску можно применять и после бани, но обязательно когда лицо «остынет».

Кофейная маска.

Натуральный молотый кофе и собственно кофейная гуща активно используются в профессиональной и домашней косметологии как основа для масок, оказывая противовоспалительное и тонизирующее действие.

Если у вас сухая кожа, то рекомендуется использовать кофейную маску раз в неделю для увлажнения кожи лица и уменьшения шелушения.

Рецепт маски: возьмите чайную ложку кофейной гущи, добавьте щепотку соли, такое же количество молотой корицы, чайную ложку сахарного песка и столовую ложку миндального или оливкового масла. Все ингредиенты тщательно перемешайте и легкими массажными движениями нанесите на влажное лицо. Подержите маску в течение 10 минут, после чего смойте теплой водой.

Для снятия отеков век помогают не только привычные чайные пакетики, но и ватные тампоны, смоченные в свежесваренном кофе без сахара. Чтобы кожа не окрасилась, прежде чем накладывать компрессы, нанесите на кожу вокруг глаз увлажняющий крем и дайте ему впитаться.

ТЕЛУ - ВРЕМЯ

Также кофе является отличной основой скрабов для тела. Для приготовления состава следует смешать молотый кофе с тремя столовыми ложками оливкового масла и небольшим количеством светлого меда. Нанесите скраб на влажное тело и оставьте на 10-15 минут, затем смойте теплой водой, использую массажную варежку для усиления эффекта лимфодренажа.

НЕЖНЫЕ ПЯТОЧКИ

Рецепт. Ни одно из готовых косметических средств не сравнится с кремом, который вы можете сделать сами ровно за три минуты. Все, что вам потребуется, это жидкий витамин А и мазь календулы. Мазь календулы рекомендую брать в тюбике. Так легче дозировать. В небольшой емкости необходимо хорошенько перемешать витамин А и мазь в пропорции 1:2. То есть мази календулы должно быть в 2 раза больше. Другими словами, пузырек витамина (10 мл) плюс тюбик мази (20г). Собственно и всё. Затем переложите готовый крем в чистую стеклянную баночку из-под старого крема и храните в холодильнике. Если ваши пяточки в запущенном состоянии, сделайте им витаминную «блокаду». На протяжении недели перед сном после водных процедур смазывайте стопы этим кремом. Особое внимание уделяйте пяточкам и зоне кутикул. Ну и, конечно, на ночь следует надевать хлопчатобумажные носки. После недельного курса крем применяется дважды в неделю. А уже потом вы сами сможете определять частоту применения по мере необходимости.

Кроме всего прочего крем имеет свойство навсегда излечивать пяточные трещины. Вдобавок ногтевые пластинки, получая витаминную подпитку, постепенно оздоравливаются, омолаживаются, становятся более гладкими и живыми. Если Вы хотите перейти от обрезного маникюра, педикюра к необрезному, крем поможет и в этом. Дважды в день смазывайте кожу вокруг ногтей. Заодно проблему ломкости решите. Очень эффективно помогает.

Красиво, вкусно, полезно!

Трудно представить Новый год без этого яркого ароматного фрукта. Мандарин — символ праздника, веселья и хорошего настроения.

Этот фрукт можно использовать в любом блюде, он добавит кислинку и приятный аромат. Добавляйте мандарины, например, в праздничные салаты – фруктовые, из мяса и овощей.

Новогодний фрукт отлично сочетается с рисом, рыбой и овощами. Не бойтесь экспериментировать, и ваши гости просто не смогут отказаться от дополнительной порции оранжевой «вкусняшки».

Дабы избежать перегрузок пищеварительной системы в новогоднюю ночь, а также возможных проблем со здоровьем, отдайте предпочтение «легким» закускам, которые готовятся без майонеза, жирного мяса и картофеля.

• Кстати о майонезе. Его вполне заменит нежирный соус. Он подается к мясным блюдам и хорош для салатов, где присутствует мясо.

Вам потребуется:
- 200г обезжиренного кефира;
- зелень;
- чеснок – 1 головка;
- перец, соль.

В кефир добавляем мелки порубленную зелень, измельченный чеснок, перец и соль по вкусу. Все тщательно перемешиваем.

• Что у вас на горячее? Пельмени? А не заменить ли их пикантной рыбкой? Согласны? Предлагаем вам такой рецепт- семга в лимонном соусе.

Вам потребуется:
- 1 стейк семги;
- 2 зубчика чеснока;
- веточка укропа;
- оливковое масло;
- сок 2 лимонов;
- соль и перец.

Способ приготовления: мелко нарезать чеснок, добавить в лимонный сок. Этой смесью натереть рыбу и добавить укроп. Посолить и поперчить, дать постоять в течение минимум 3-х часов. Готовить рыбу на пару в течение 20-30 минут. Можно ее слегка обжарить на оливковом масле по 1 минуте с каждой стороны.

• Конечно, традиционные новогодние блюда должны быть на вашем столе.

К примеру, любимая всеми сельдь под шубой. Но и здесь можно проявить кулинарное творчество и приготовить ту же селедку в облегченном варианте – называется это чудо закуска «Веррины».

Вам понадобятся:

400 г слабосоленой сельди, 2 свеклы, 1 зеленое яблоко, 1 головка репчатого лука. Соус: 50 мл сметаны, 50 мл сливок 33%, 1/4 лимона (сок), соль.

Свеклу промыть, обсушить, завернуть в фольгу, в течение часа запекать в духовке, затем дать остыть, убрать в холод. Охлажденную свеклу очистить, нарезать кубиками, разложить по стаканчикам, сбрызнуть соком лимона.

Перемешать сливки со сметаной и солью, полить свеклу. Снять кожу с сельди, убрать все косточки, нарезать филе на кубики, выложить в стакан, тоже побрызгать лимоном и полить соусом. Яблоко очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимоном. Последним слоем выложить рубленый лук, щедро залить закуску соусом. Перед подачей оформить закуску лимоном и зеленью.

• И еще один простой, но очень легкий салатик. Он так и называется – «Легкость»

200-250г пекинского салата или белокачанной капусты, 1свежий огурец, полбанки маслин, 300-400г вареной куриной грудки (или крабового мяса, крабовых палочек), соевый соус.

Салат (или капусту) мелко порубить. Маслины порезать колечками или на половинки. Всё смешать, заправить соевым соусом. Куриную грудку (или краб. мясо/палочки) порезать кубиками. Огурцы - так же. Добавить в салат. Перемешать. Можно посыпать рубленой свежей зеленью; сбрызнуть растительным маслом - но не обязательно, ведь салат и так получается сочным.

Вкусных и веселых вам праздников!

Диета праздничного стола для здорового сердца

Светлана Вениаминовна Шабардина,
врач высшей категории,
зав. отделением медицинской профилактики Республиканского клинико-диагностического центра.

Новый год один из самых любимых праздников. Но кардиологи в эти дни сталкиваются с так называемым синдромом праздничного сердца. Этот синдром проявляется в виде острого коронарного синдрома (прединфарктного состояния) и/или нарушений сердечного ритма, гипертонических кризов, усиления сердечной недостаточности.

По статистике синдром праздничного сердца может возникнуть у каждого пятого взрослого человека, чаще всего у мужчин. В группу риска попадают люди, имеющие заболевания сердечно–сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, вредные привычки. Но даже те, кто ведет правильный образ жизни и позволяет себе выпить только по большим праздникам, иногда сталкиваются с этим диагнозом.

Почему сердцу тяжело переносить новогоднее веселье? Ответ прост: в праздники мы расслабляемся и позволяем себе слишком много:

- алкоголя;
- вкусной пищи с избытком жиров, солей и сладостей;
- курения;
- кофе;
- лишнего объема жидкости.

А вот физической нагрузки – по минимуму.

Во время дружеских застолий люди забывают о принципах здорового питания. Общая калорийность принимаемой пищи начинает превосходить рекомендуемые 1200 – 1800 ккал/сутки иногда в 2-3 раза. Чаще всего эти

калории приобретаются за счет злоупотребления жирной пищей. Поэтому кардиологи и диетологи настоятельно рекомендуют ограничить приём жиров в виде сливочного масла, сметаны, жирных сортов мяса (свинина, баранина, гусятина и др.), колбасных изделий, сала, майонеза. Эти продукты способствуют повышению холестерина в крови и ускоряют развитие атеросклероза с его фатальными осложнениями.

Сколько можно есть?

Рекомендуемая дневная норма потребления животных жиров – 40 г.

А это - 3 толстых ломтика вареной колбасы, или 4 сосиски, или 400 г. говядины, или сливочное масло до 1 ч.л., или сметана и майонез – 2-3 ч.л., а от других жирных продуктов следует отказаться полностью.

При этом можно не ограничивать употребление рыбы (только не соленой!), обезжиренных молочных продуктов, овощей и фруктов в свежем виде. Алкоголь оказывает разрушительное действие на сердечную мышцу, нервные и половые клетки, с каждым разом невосполнимо сокращая их потенциал и абсолютно недопустим детям до18 лет, беременным женщинам, парам, планирующим здорового малыша за 2-3 месяца до зачатия.

Сколько можно пить?

Границы безопасного употребления алкоголя в сутки, по мнению специалистов экспертных групп, для здоровых мужчин: не более 60 г. водки, 240 г. вина, 660 г пива; для женщин – дозы в 2 раза меньше. Для людей с заболеваниями сердца - половинные дозы от норм здорового человека или полный отказ от употребления алкоголя.

Желаем, чтобы в вашем праздничном меню было больше «коктейлей» хороших пожеланий, задорных «капустников», задушевных песен, активных танцев и приятных встреч, а в наступающем году никаких проблем со здоровьем!

Золотые слова

«Умерен будь в еде – вот заповедь одна, вторая заповедь: поменьше пей вина».

Авиценна

Веселье без похмелья

В Новый год без спиртных напитков никак не обойтись. Ночь предстоит долгая, застолье, как правило, длится часами. Как же избежать последствий алкогольной интоксикации?

Правило первое – не пить на голодный желудок.

Обязательно нужно перекусить до начала праздника – это уменьшит вероятность резкого опьянения и алкогольного отравления. Иногда рекомендуют проглотить кусочек сливочного масла. Но лучше выпить наваристого бульона или жирного кефира. Жирная пища обволакивает желудок и защищает слизистую от вредного воздействия алкоголя.

Правило второе – меньше сладкого!

Знаете ли вы, что спиртные напитки и сахар несовместимы, поскольку усиливают действие друг друга.

Бой курантов, гимн, зажглись бенгальские огни. Хлопок! Пробка от шампанского летит в потолок. Сладкое или полусладкое?

И то и другое специалисты относят к «неправильным» и крайне вредным напиткам. Если пить, то исключительно классический брют, в котором вообще нет сахара. Еще один совет, вытекающий из предыдущего – не стоит алкоголь закусывать сладостями! Такая закуска гарантирует быстрое опьянение.

Правило третье – не смешивать алкогольные напитки

Съели порцию заливного, закусили фирменным хозяйским оливье и бутербродом с икрой. Пора перейти от шампанского к более серьезным напиткам! Вот отличное красное вино! А водочки под селедочку не желаете? А бабушкиной рябиновой настойки? А на десерт - мартини под фрукты, коньячок?…

Предупреждаем: жажда алкогольного разнообразия может привести к печальным последствиям! Поэтому во время застолья важно оставаться «верным» только одному алкогольному напитку.

Правило четвертое - газировка под запретом

Никогда не запивайте крепкие напитки газированной водой, потому что она способствует проникновению алкоголя в кровь, в результате чего наступает скорое опьянение.

В народе подмечали… На Новый год человек на 80% состоит из алкоголя, на остальные 20% - из оливье…

Правило пятое - танцуют все!

Еще не подавали горячего, а все уже сытые, и слегка нетрезвые… Если вы почувствовали, что приняли лишнего, то не стоит оставаться за столом.

Сделаем перерыв – потанцуем! Или развлечемся забавными новогодними розыгрышами.

Еще лучше - пойти проветриться, поиграть в снежки, посмотреть салют или просто прогуляться по новогодним улицам. Свежий воздух и легкий морозец помогают быстро протрезветь.

Ни в коем случае не надо пытаться на морозе согреться алкоголем! Горячительный эффект длится минут пять – в этот период действительно расширяются сосуды и нормализуется кровоснабжение внутренних органов. А потом «для согреву» требуются очередные дозы спиртного, которые усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное, но обманчивое чувство тепла. На самом деле теплоотдача усиливается, и организм начинает остывать еще больше – отсюда опасность обморожений и переохлаждений.

Чтоб взбодриться на следующий день

После бессонной ночи, обильной еды и алкоголя многие чувствуют усталость и разбитость. Как быстро привести себя в порядок?

Вам поможет крепкий мясной бульон или хаш («горячий холодец»). Также не повредит прогулка на свежем воздухе. В первый новогодний день не перегружайте желудок, налегая на оставшиеся после праздничного застолья салаты. Ешьте больше фруктов и овощей.

Ну а тем, кто не может оторвать голову от подушки, кто страдает от похмелья, рекомендуем лечиться рассолами и кислотосодержащими продуктами. Ни в коем случае не «лечите подобное подобным» - новые порции алкоголя еще более усугубляют патологические процессы в организме и ведут к формированию алкогольной зависимости.

Кому хочется начинать Новый год с этих неприятностей? Впереди у вас еще много дней отдыха и веселья – постарайтесь провести их с пользой для здоровья.

Насколько вы активны?

Хотите узнать, какова ваша физическая форма и состояние здоровья? Ответьте на вопросы, выбирая один из трех вариантов ответов, наиболее точно характеризующий вас.

1. Я хожу пешком по лестнице.
А. *Пользуюсь только лифтом. - 0*
Б. *Только пешком по лестнице.- 10*
В. *Могу пройти два – три лестничных пролёта, не больше -5*

2. У меня сидячая работа.
А. *Мне приходится много ходить. - 10*
Б. *Большую часть стою или выполняю разные поручения. - 5*
В. *Сижу, не вставая. - 0*

3. В среднем в день я прохожу
А. *Менее 3 км. - 0*
Б. *Более 5 км. - 10*
В. *3 – 5 км. - 5*

4. Занимаюсь садом и огородом на даче.
А. *Для меня это слишком большая нагрузка. - 0*
Б. *По необходимости от 1 до 5 часов в неделю. - 5*
В. *Тружусь все выходные и получаю удовольствие. - 10*

5. Уход за ребёнком отнимает много сил.
А. *Да, я целый день провожу с ребёнком. - 10*
Б. *Ко мне это не относится. - 0*
В. *Нет, ребёнок ходит в детский сад. - 5*

6. Активно занимаюсь спортом.
А. *Уделяю 1-3 часа в неделю. - 5*
Б. *Более 3 часов в неделю. - 10*
В. *У меня на это не хватает времени. - 0*

7. Каждое утро начинаю с зарядки.
А. *Нет, это не для меня. - 0*
Б. *Случается время от времени. - 5*
В. *Комплекс упражнений выполняю ежедневно. - 10*

8.Занимаюсь домашней работой
(стираю, убираю, готовлю, хожу по магазинам) в среднем в неделю
А. *До 5 часов. - 5*
Б. *Менее часа. - 0*
В. *Более 5 часов. - 10*

ПОДСЧИТЫВАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ

■ **До 25 очков.**
Вы так мало двигаетесь, что любой врач вам поставил бы диагноз «гиподинамия». Если даже чувствуете себя сносно, длительное отсутствие физической нагрузки - уже угроза вашему здоровью. Немедленно измените образ жизни! Пора всерьез заняться собой.

■ **15-65 очков.**
Вы недостаточно энергичны и подвижны, поэтому вас нельзя назвать вполне здоровым человеком. Обязательно найдите время для регулярных занятий физкультурой. Выберете вид физической активности по душе.

■ **Больше 65 очков.**
Вас можно поздравить: много двигаетесь и заботитесь о своем здоровье. Но нет предела совершенству. Возможно, вам следует заниматься физкультурой более целенаправленно и организованно. И, конечно же, ни в коем случае не бросайте тренировки.

РЕЗЮМЕ: Если вы не меняете образ жизни, то жизнь меняет вас…

Периодическое информационное изданание - газета «Здоровый интерес»
Издается БУЗ УР «Республиканский Центр медицинской профилактики МЗ УР»

Руководитель проекта - ГУЛЬНАР САГДЕЕВА
Редактор - ЕЛЕНА ЗАЙЦЕВА

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г. Ижевск, ул. Свердлова,7
Телефон (3412) 78-17-64

Периодичность выхода - 1 раз в месяц