



# ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**7**  
**ЧАСОВ**

минимальное  
рекомендуемое  
время сна в день



**150**



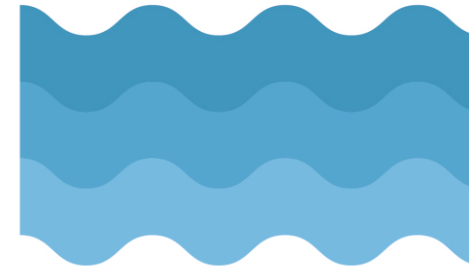
**МИНУТ**

в неделю нужно  
уделять спорту

**2**

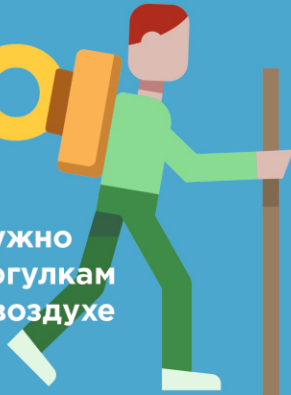
**ЛИТРА**

воды нужно  
выпивать  
в сутки



**420**  
**МИНУТ**

в неделю нужно  
уделять прогулкам  
на свежем воздухе



**28**  
**ДНЕЙ**

требуется для  
преодоления  
вредной привычки



**2000**

**КАЛОРИЙ** норма  
в день



**120/80**  
**ДАВЛЕНИЕ**

для уменьшения риска  
развития заболеваний  
сосудов и сердца



**1** **РАЗ**  
**В ГОД**

необходимо  
проходить  
профосмотр/  
диспансеризацию



бесконечное количество  
улыбок в день, чтобы  
**БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**