



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**ОТКАЗ ОТ
УПОТРЕБЛЕНИЯ
ТАБАКА**



ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ





**РЕГУЛЯРНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



СНИЖЕНИЕ ВЕСА (ПРИ ЕГО ИЗБЫТКЕ)



СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА



СТОП СТРЕСС



РЕГУЛЯРНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Контроль
своего индекса
массы тела



Измерение
уровня
холестерина



Измерение
уровня
глюкозы



Измерение
артериального
давления