



МАТЕМАТИКА ЗДОРОВЬЯ: СКЛАДЫВАЙ ГОДА, ВЫЧИТАЙ РИСКИ

70% смертей в мире можно было предотвратить. Как? 

Многие думают, что главные угрозы здоровью — это вирусы или несчастные случаи. На самом деле, лидирующую роль играют **НИЗ — неинфекционные заболевания**. К ним относятся болезни сердца, диабет, рак и хронические болезни легких.

Хорошая новость: их развитие на 80% зависит от нашего образа жизни, а не от генетики. Вот 4 «столпа», которые помогут вам оставаться в строю десятилетиями.



1. Питание: правило «чистой тарелки»



Мы — это то, что мы едим.

Главные враги — соль и сахар. 

- **Снизьте соль до 5 г в день (1 чайная ложка).** Это защитит сосуды и почки от давления.
- **Не «пейте» калории.** Замените соки и газировки водой. Жидкий сахар — кратчайший путь к диабету.
- **Правило 400 грамм.** Именно столько овощей и фруктов (кроме картофеля) нужно съедать ежедневно, чтобы кишечник и сердце были в норме.



2. Движение: 150 минут в неделю.

Вашему сердцу не нужны олимпийские рекорды, ему нужна регулярность.  

- **150 минут** умеренной активности в неделю (быстрая ходьба, плавание, танцы) снижают риск Ишемической болезни сердца на 30%.
- **Лайфхак:** если нет времени на зал, просто паркуйтесь за два квартала до работы или выходите на одну остановку раньше.



3. Отказ от «легальных токсинов»

- **Табак:** безопасной дозы не существует. Каждая сигарета вызывает микроспазм сосудов.
- **Алкоголь:** это не только удар по печени, но и лишние калории + риск развития онкологии.



4. Знание своих цифр (Чек-ап)

Раз в год проходите минимальный техосмотр.

Вы должны знать:

- Свой уровень артериального давления (норма до 130/80).
- Уровень глюкозы в крови (риск диабета).
- Уровень холестерина (риск бляшек в сосудах).
- Индекс массы тела (ИМТ). Лишний вес — это не эстетика, а нагрузка на все системы органов.

