



# 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 микропрепятствия в сосудах.
- 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.

