



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ



**«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ
НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ»
АКАДЕМИК Н. АМОСОВ**

ПАМЯТКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФИО _____

Возраст _____ Рост _____ Вес _____

Окружность талии _____ Индекс массы тела _____

Отклонение _____ Артериальное давление _____

Рекомендации в соответствии с методичкой «Сохрани свое здоровье» по нормам давления

Минимальная частота пульса при кардиотренировке _____

Максимальная частота пульса при кардиотренировке _____

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

$$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$$

минимальная частота пульса при кардиотренировке

$$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$$

максимальная частота пульса при кардиотренировке

**Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно
и благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы**

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

**Показатель окружности талии до 80 см у женщин и
до 94 см у мужчин расценивается как норма**

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ (НОМО AMBULANS)

Программа повышения физической активности «Человек идущий» включает в себя соревнования в командном и индивидуальном зачёте по количеству шагов за определённый промежуток времени.

Для участия в Соревнованиях все участники подключаются к единому Интернет ресурсу (Платформе), который через мобильное приложение обеспечивает подсчёт шагов каждого Участника Соревнований в реальном времени.

Программа призвана мотивировать человека к повышению ежедневной физической двигательной активности, и направлена на увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом.

WWW.ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ

6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



Ваш Инструктор Здорового образа жизни Лиги здоровья нации:

ФИО _____

Тел.: _____

E-mail: _____