День здоровья



10 апреля ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики г. Старого Оскола» совместно с медработниками АО «СГОК» провели День здоровья. Мероприятие проводилось в рамках Недели подсчёта калорий и Всемирного Дня здоровья.

Все участники прошли: обследование на кардиовизоре, консультативный приём врача-кардиолога, сдали кровь на сахар и холестерин, получили консультации врача-терапевта по результатам обследования, рекомендации по здоровому образу жизни.

И, самое главное, в рамках Недели подсчёта калорий, получили консультации врача-диетолога (ОГБУЗ " Областной Центр общественного здоровья и медицинской профилактики г. Белгорода", врач-диетолог Четвериков Александр Николаевич), который измерил каждому участнику вес, посчитал индекс массы тела. Участникам, имеющим лишний вес, были рекомендованы индивидуальные диеты.  
  
 Возьмите за правило:  
- увеличьте физическую нагрузку (не менее 30 минут в день)  
- уменьшите потребление соли (не более 5 граммов в сутки)  
- сократите потребление сахара (максимум 25 граммов в сутки)  
- добавьте в ежедневный рацион два фрукта и три овоща  
- уменьшите количество жареной, жирной пищи и выпечки  
- ограничьте употребление алкоголя.

Будьте здоровы!