

## **Продолжительность жизни зависит от образа жизни**

Наши ежедневные привычки и поведение напрямую влияют на продолжительность и качество жизни.

Это не голословное утверждение, в настоящее время любым рекомендациям, касающимся здоровья необходимы доказательства.

### **1. Здоровое питание**



Определялось на основании оценки соотношения потребления продуктов, положительно влияющих на здоровье, таких как овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3, и продуктов, с потенциально негативным влиянием на здоровье, таких как красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, транс-жиры и натрий.

### **2. Здоровый уровень физической активности**



Наличие как минимум 30 минут активности в день от умеренной до высокой интенсивности.

### **3. Здоровая масса тела**



Определялась как индекс массы тела (ИМТ), в интервале от 18,5 до 24,9.

#### 4. Курение



Так как «здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует, «здоровое курение» означает отсутствие курения.

От 5 до 15 грамм в день для женщин и от 5 до 30 грамм в день для мужчин. Как правило, одна порция алкогольного напитка содержит около 14 граммов чистого спирта . Это около 350 мл пива, или 150 мл вина.

## **На что влияет образ жизни?**

Исследование показало, что здоровые привычки имеют огромное значение. Согласно данным, полученным в результате этого, крупнейшего на данный момент исследования, люди, которые соответствовали всем пяти вышеперечисленным критериям, жили значительно, дольше, нежели те, кто этим критериям не соответствовал.

**14 дополнительных лет жизни у женщин и 12 дополнительных лет жизни у мужчин!**

Участники исследования, у которых не было ни одной из этих привычек, были гораздо более склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование также позволило выявить зависимость ожидаемой продолжительности жизни, от числа здоровых привычек.

Всего одна здоровая привычка (не важно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин и женщин на два года.

Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.

Мы дорожим своим здоровьем, но часто сами же разрушаем его.

Если бы мы ели и меньше пили, не курили и были физически более активными, 40% раковых заболеваний и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы избежать.

**Подарите себе здоровье и годы активной жизни!**

Не курите

Двигайтесь

Сохраняйте здоровый вес

Придерживайтесь здорового питания