



**ЗДОРОВЫЕ
СЕКРЕТЫ**

ЛИДЕРА



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ВЛАДИМИР ПУТИН

Президент РФ

- Президент тренируется ежедневно, является обладателем черного пояса по дзюдо, и у него множество почетных наград и званий по боевым искусствам от всевозможных организаций, специализирующихся в сфере боевых искусств.
- Еще одно спортивное увлечение российского лидера — хоккей: президент начал осваивать его сравнительно недавно, зимой 2011-го.
- Немаловажная составляющая отличной физической формы первого лица — правильное рациональное питание.
- После утренней тренировки он ест кашу и творог с медом, а запивает ее сырыми перепелиными яйцами. Кроме того, Путин пьет коктейль, приготовленный по собственному рецепту. Среди ингредиентов — свекла и хрен.



СЕРГЕЙ ЛАВРОВ

Министр иностранных дел РФ

Ежедневно следит за состоянием своего здоровья, считает, что каждое утро необходимо делать растяжку, заниматься на велотренажере, бегать. Кстати, он принимает активное участие в спортивных марафонах. Выходные политик предпочитает проводить с пользой для своего здоровья, поэтому при появлении свободного времени он с удовольствием играет в футбол.

МАРИЯ ЗАХАРОВА

Официальный представитель МИД РФ

Утренняя тренировка способна не только взбодрить тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм, и, тем самым, повысится работоспособность мозга. Мария рекомендует ежедневно перед работой посещать спортивный зал, откуда нередко публикует снимки, демонстрируя стройную фигуру.





КСЕНИЯ СОБЧАК

Журналист, телеведущая

- Начинает каждое утро с пробежки. Также девушка занимается пилатесом и йогой.
- Главным правилом сохранения здоровья считает регулярные осмотры у доктора, потому что предотвратить заболевание гораздо легче, чем его вылечить.

Вера Брежнева

Певица, актриса

- Певица питается несколько раз в день маленькими порциями. Также она не ест сладкое и хлеб (или только в первой половине дня) и не пьет во время еды.
- Пить нужно до еды, за 15–20 минут либо через 20–30 после.





Владислав Третьяк

Хоккеист, тренер

«Мой совет – надо заниматься спортом, физкультурой. Потому, что не получится у человека ничего, если у него не будет здоровья. Поэтому сейчас и мы, в Министерстве спорта, и сам президент, показываем, что сегодня здоровье – это очень важно. И мы все постараемся сделать, чтобы здоровый образ жизни стал частью вашей культуры.

Всегда уважают сильного, запомните!»

Сергей Безруков

Актер, режиссёр

Помимо того, что не пьёт спиртное, ещё и не курит и не ест вредную пищу. В одном из интервью он как-то рассказал, что ему часто приходится ездить с благотворительными концертами по реабилитационным центрам, где проходят лечение дети, больные раком.

В один из первых таких визитов Сергей настолько был шокирован встречей с этим страшным недугом, что решил навсегда отказаться от того, что могло бы спровоцировать онкологию.





МИФЫ О ЗОЖ

МИФ#1

Диета – залог здоровья

ДА **НЕТ**

Да, при некоторых болезнях действительно требуются ограничения рациона. Но здоровому человеку можно все. Другое дело, что ни одним видом пищи не следует чрезмерно злоупотреблять.

МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #2

НУЖНО СПАТЬ 7 ЧАСОВ В СУТКИ

ДА **НЕТ**

Здоровый сон — это залог прекрасного настроения и заряд энергии на целый день. Перед сном необходимо проветривать помещение. Наиболее полезный сон до полуночи, а оптимальная длительность сна должна составлять 7 часов.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ#3

**2 ЛИТРА ВОДЫ НУЖНО
ВЫПИВАТЬ В ДЕНЬ**

ДА НЕТ

Человек на 80% состоит из воды. Необходимо знать, что организму нужна именно вода, а не сок, морс, квас, газировка, минералка или кофе. Часто, мы воспринимаем жажду, как голод и вместо стакана чистой воды начинаем что-то жевать.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #4

**СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ
ПОЛЕЗНЕЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ**

ДА **НЕТ**

Сырые плоды при хранении теряются полезные свойства. Во фруктах и овощах, которые подвергались, шоковой заморозке, сохраняется до 90% всех полезных веществ.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #5

**ВСЕМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМО
УПОТРЕБЛЯТЬ ВИТАМИНЫ**

ДА **НЕТ**

**В весенне-зимний период возможно
употребление витаминных комплексов.
Витамины также могут иметь и побочные
эффекты, а некоторым они могут быть даже
противопоказаны, поэтому до приема
необходима консультация со специалистом.**





МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #6

КОФЕ ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ

ДА **НЕТ**

Употребление кофе часто и большими объемами не принесет пользы здоровью. Не стоит употреблять кофе людям с нервными или сердечно-сосудистыми заболеваниями. А вот калорий в этом напитке совсем немного.

МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #7

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ – ЭТО ДОРОГО

ДА **НЕТ**

Сбалансированный рацион – это не только салат из семги и авокадо. Самые здоровые продукты совсем не разорительны для любого бюджета. Бегать можно в соседнем лесопарке, кататься на лыжах с детьми рядом с домом, а уборка квартиры успешно заменяет занятия фитнесом.



МИФЫ О ЗОЖ

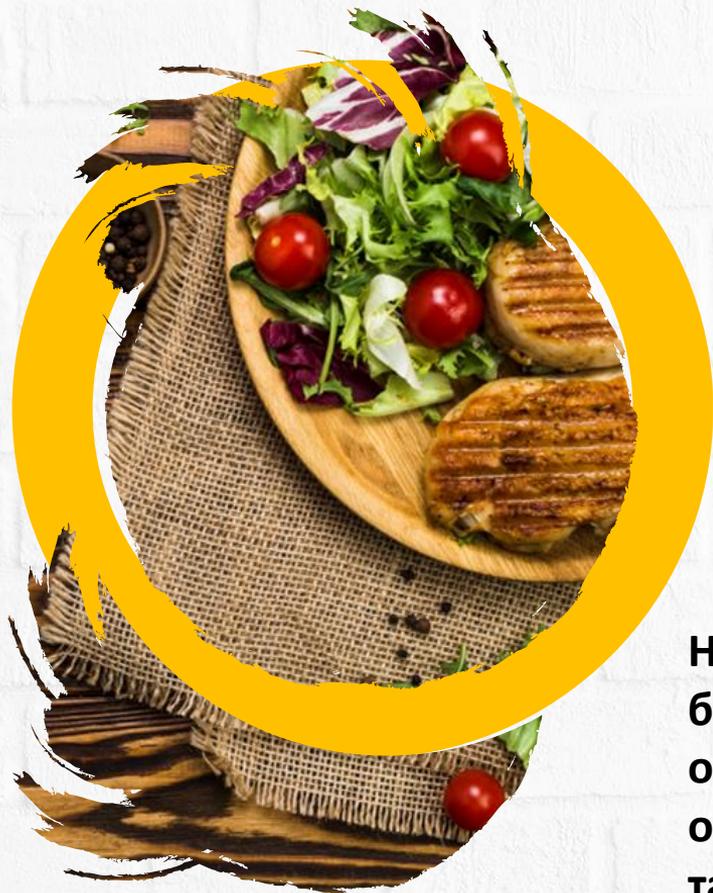
МИФ #8

**В БОЛЬНИЦУ ХОДЯТ ТОЛЬКО
ЛЮДИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

ДА **НЕТ**

Многие заболевания способны протекать без явных симптомов на протяжении длительного времени. Не распознав недуг вовремя, можно запустить ситуацию и значительно повысить риски для здоровья и даже жизни.





МИФЫ О ЗОЖ

МИФ#9

НЕОБХОДИМО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЖИРОВ

ДА **НЕТ**

На самом деле нашему организму необходимы и белки, и жиры, и углеводы. Без них нарушается обмен веществ. Если совсем отказаться от жиров, то организм перестанет усваивать витамины А и Е, а также вырабатывать половые гормоны.

МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #10

СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН

ДА **НЕТ**

Лучше съесть яблоко, чем выпить стакан свежавыжатого яблочного сока. В соке содержатся: фруктоза, сахар и кислоты, разъедающие слизистую желудка и зубную эмаль, в свою очередь, кожура и клетчатка фруктов нейтрализуют действие этих кислот.



МИФЫ О ЗОЖ
МИФ#11



**СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТОВ
С ГЛЮТЕНОМ**

ДА **НЕТ**

На самом деле целиакией – непереносимостью глютена – страдает не больше 1-2% населения земного шара. Для остальных людей это вещество совершенно безвредно.

МИФЫ О ЗОЖ
МИФ #12

**НУЖНО РЕГУЛЯРНО УСТРАИВАТЬ
РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ**

ДА **НЕТ**

Если вы регулярно один раз в неделю устраиваете разгрузочные дни, что бы похудеть, никакого эффекта это не даст. Изголодавшийся за время разгрузочного дня организм начнет запасать калории впрок, и вы получите еще большую прибавку в весе.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #13

**ЕСЛИ ДОЛГО НАХОДИТЬСЯ НА
УЛИЦЕ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ –
ЗАБОЛЕЕШЬ**

ДА **НЕТ**

Простужаются люди не из-за холодной погоды, а из-за того, что в организм попадают вирусы. Зимой мы больше подвержены простуде потому, что проводим много времени в плохо проветриваемых помещениях, где вирусы распространяются очень быстро.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #14

**150 МИНУТ В ДЕНЬ
НУЖНО УДЕЛЯТЬ СПОРТУ**

ДА **НЕТ**

Спортивные перегрузки могут привести к очень серьезным травмам и заболеваниям. Для оздоровления достаточно 15 минут в день заниматься гимнастикой и по полчаса гулять.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #15

**БЕЗ СЛАДКОГО ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ –
МОЗГ ПЕРЕСТАНЕТ РАБОТАТЬ**

ДА **НЕТ**

Повышенное употребление населением сахара может привести к эпидемии ожирения и сахарного диабета. ВОЗ рекомендует ограничить количество продуктов, содержащие сахар до 10% от суточного количества необходимых калорий.



МИФЫ О ЗОЖ

МИФ #16

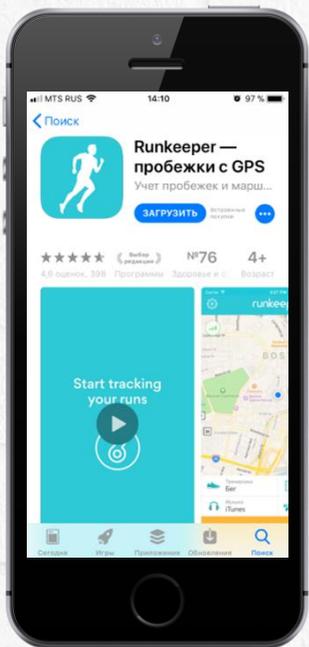


ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

ДА **НЕТ**

Отрицательные эмоции и постоянный стресс ведут к развитию различных заболеваний. Все события, которые с нами происходят, это следствие наших мыслей и действий. Не расстраивайтесь из-за неприятностей — посмотрите на вещи с другой стороны, сделайте выводы и вперед к новым победам.

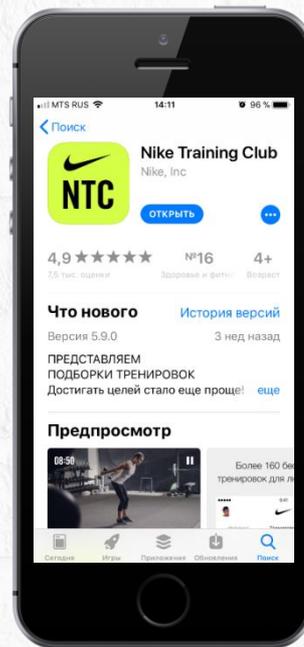
МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ О ЗОЖ



Runkeeper

идеальное приложение для бега, велосипедных прогулок и других активностей. Фиксирует все детали тренировки: маршрут, расстояние, среднюю скорость, пройденное время. Можно слушать музыку и одновременно измерять свой пульс всевозможными датчиками.

Платформа: iOS, Android
Количество установок
10 000 000–50 000 000



Nike Training Club

Более 100 тренировок с подробными аудио- и видеоинструкциями от наших экспертов, а также программы тренировок, которые помогут тебе стать лучше. Достаточно выбрать цель — стройность, сила, тонус, — и вы получите доступ к огромному количеству упражнений.

Платформа: iOS, Android
Количество установок
10 000 000–50 000 000

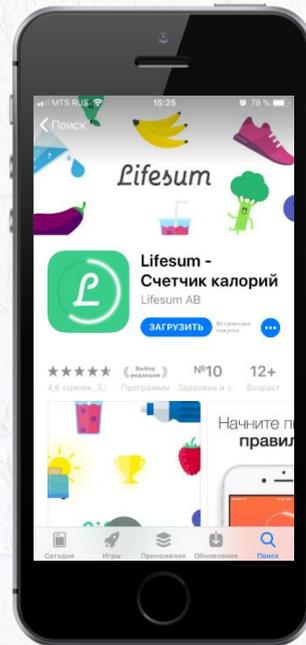
МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ О ЗОЖ



Waterbalance

напоминает вам, когда нужно выпить воду, и отслеживает привычки. Вам нужно всего лишь ввести свой текущий вес, и программа поможет определить, сколько воды необходимо вашему телу в день. Каждый выпитый вами стакан должен быть обозначен в программе, а Waterbalance запомнит объем.

Платформа: iOS, Android
Количество установок
1 000 000–5 000 000



Lifesum

подскажет вам, как ежедневно контролировать свое питание и физическую активность. Приложение поможет правильно подбирать продукты и избавляться от вредных привычек — хороший выбор для тех, кто хочет сбросить вес, контролируя ежедневный рацион питания при помощи высоких технологий. Есть русская локализация.

Платформа: iOS, Android
Количество установок
5 000 000–10 000 000

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ О ЗОЖ



MyFitnessPal

одно из самых многофункциональных приложений для поддержания здорового образа жизни. В нем есть простой и удобный счетчик калорий с очень большой базой данных о продуктах. Показывает содержание белков, жиров, углеводов, сахара, клетчатки и холестерина. Главная его фишка — сканер штрих-кодов для удобного поиска продуктов.

Платформа: iOS, Android
Количество установок
50 000 000– 100 000 000



Не курю

если вы давно мечтаете бросить курить и нуждаетесь в мотивации для совершения этого поступка, то это приложение именно для вас. Содержит информацию о более чем 70 заболеваниях, калькулятор курильщика, тесты, истории, факты, советы и даже цитаты известных людей о курении.

Платформа: iOS
Количество установок
1 000–5 000

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ЗОЖ



HAPlfork

Умная вилка считает количество приемов пищи и скорость с которой вы кушаете. Все эти данные передаются с помощью miniUSB в специальное приложение, которое анализирует ваши пищевые предпочтения и дает рекомендации

Умная бутылка для воды от HydraCoach

Гаджет мотивирует к потреблению воды в течение всего дня. Подает звуковые и визуальные сигналы на дисплей, напоминая о необходимости восстановить водный баланс



Наушники-трекер от iRiver

Наушники подсчитывают пульс и сердцебиение, дают голосовые комментарии, предлагая оптимальный ритм для занятий спортом. Через наушники можно и просто слушать музыку, отвечать на звонки

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ЗОЖ



Световой будильник от Philips

Мягко пробуждает, создавая в комнате освещение будто от утреннего солнца. В течение 30 минут свет меняется от красно-оранжевых оттенков рассвета до мягкого светло-желтого. Пробуждение можно дополнить звуками природы вроде пения птиц и шума моря либо бодрым утренним радио.

Amiigo Fitness Bracelet

Умеет отслеживать конкретные движения, а не только самые общие показатели физической активности. Для этого используются два браслета, которые крепятся один на руку, а другой — на ногу.



Sensoria Smart Sock

Комплекс из специальных носков и датчика, которые умеют не только отслеживать скорость, темп, расстояние и другие параметры, но и следят также за техникой и постановкой ноги, что поможет вам избежать травм и быстрее добиться нужных результатов.



ИЗВЕСТНЫЕ ЗОЖ БЛОГЕРЫ



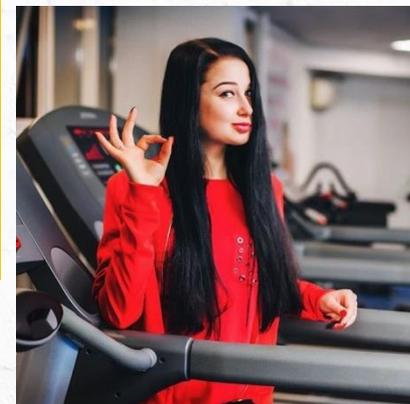
Альбина Комиссарова – молодой диетолог.

На своей странице девушка развеивает мифы о здоровом питании, похудении, учит правильно выбирать продукты в супермаркетах и отвечает на вопросы подписчиков о здоровье. А еще Альбина устраивает дни, когда каждый может почувствовать себя диетологом и разрешить предложенную ситуацию.

@doctor_komissarova

НИКА – молодой фитнес-тренер.

На своей странице девушка рассказывает как правильно заниматься спортом, поддерживать форму, ни отказывая себе в употреблении любимых продуктов. Девушка считает, что каждый из нас способен на многое, нужно всего лишь методом проб и ошибок понять, на что именно.



@vnk_fitness

ИЗВЕСТНЫЕ ЗОЖ БЛОГЕРЫ



Денис Семенихин - российский телеведущий и по совместительству блогер. Известен благодаря реалити-шоу «Взвешенные люди» на телеканале СТС. Главная страсть Дениса – это спорт. Он переехал в Лос-Анджелес, но продолжает регулярно пополнять свой Instagram полезной информацией для любителей фитнеса. Денис с удовольствием раскрывает секреты здорового питания и записывает свои тренировки на камеру GoPro.

@denissemenikhin

Артем Савинов – персональный тренер, имеет первый разряд по бодибилдингу и гимнастике. Регулярно публикует посты о том, как правильно поддерживать себя в форме, а также рассказывает секреты здорового образа жизни и как поддерживать себя в форме круглый год.



@artem.savin74

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Сайт: <http://chocmp.ru>
Почта: chocmp@yandex.ru

Группа в ВК:
Территория здоровья | Южный Урал