

Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

# ЗОЖ

заради

организм

жизнью

**3 УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ,**  
которые ты можешь предотвратить:

## ОЖИРЕНИЕ

- **1,39 млн** россиян страдают ожирением
- **4 000 000** населения РФ страдают от сахарного диабета 2 типа

## ЗАВИСИМОСТЬ

- **44 000 000** жителей России постоянно курят
- **18 000 000** россиян имеют опыт употребления наркотиков

## ДЕПРЕССИИ

- **300 млн** человек по всему миру страдают депрессией
- **40%** населения РФ подвержены психическим расстройствам