



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ИНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сборник информационных и методических
материалов, мотивирующих выбор и ведение
здорового образа жизни (ЗОЖ)



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ



Проект направлен на содействие реализации Национального проекта «Демография»: Федеральных проектов: «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт — норма жизни» для решения поставленных задач:

«Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва»

Из материалов Федерального проекта «Спорт-норма жизни»

«Формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни. Увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ за счет увеличения доли популяционной профилактики на муниципальном уровне, привлечения социально-ориентированных НКО и участников волонтерских движений»

Из материалов Федерального проекта
«Укрепление общественного здоровья»

Базовым элементом проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья», разработанного Лигой здоровья нации при поддержке Общероссийского Конгресса Муниципальных образований являются Маршруты здоровья «10 000 шагов». Проект предполагает развитие на муниципальном уровне инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и создание условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитета, а так же пропаганду и популяризацию естественных методов оздоровления (ходьба, бег, велосипедные прогулки, плавание, закаливание, эффективное дыхание). Проект опирается на Рекомендации Минздрава России по созданию региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Задачи проекта: открыть маршруты здоровья «10 000 шагов», оказать содействие в подготовке муниципальных программ формирования ЗОЖ, сформировать муниципальные ЗОЖ-активы, обеспечить обучение представителей муниципалитета по образовательному курсу «Инструктор ЗОЖ», содействовать организации работы маршрута и привлечению участников на маршрут, провести межмуниципальные соревнования «Человек идущий», создать условия для работы маршрутов после окончания проекта. И в конечном итоге сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность жителей муниципалитета, повышающие качество и продолжительность их жизни.

Маршруты здоровья паспортизируются и заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.



ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ



Великобритания



Китай



Современная цивилизация в стремлении к стимулированию потребления, повышению комфортности обитания, развитию конкурентной среды, несёт не только благо, но и определённые проблемы — так называемые «болезни образа жизни».

Многие исследования показывают, что с развитием экономики уровень физической активности значительно снижается. Для развития человеческого потенциала последствия прогресса становятся всё более катастрофическими.

Физическая пассивность и неправильное питание угрожают здоровью, благосостоянию и качеству жизни каждого человека.

В 21 веке человечество вступило в эпоху хронических неинфекционных заболеваний, которые представляют серьёзную угрозу не только для благополучия отдельных людей, но и для экономического и социального благосостояния целых государств и всего мирового сообщества.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Ходьба пешком — это универсальный, естественный, привычный и физиологичный вид физической нагрузки для человека любого возраста и пола. У неё практически нет противопоказаний, для неё не нужна специальная одежда, специальное оборудование и приспособления.

Ходить пешком можно и даже нужно в любом возрасте. Ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы, предотвращению различных заболеваний и возможности сохранить активность на долгие годы.

Это занятие можно с успехом совмещать с работой. Любая прогулка, будь то поход в магазин за продуктами, вечерняя прогулка по парку, до остановки, до места работы и т.п., приносит пользу для здоровья! Помните об этом, и Вам будет легче сделать ходьбу привычной частью Вашей жизни.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Как показывает мировой опыт, повышение качества медицинской помощи не снимает проблему повышения заболеваемости и не решает радикально проблему повышения продолжительности жизни. По общему мнению специалистов, закреплённому во многих документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здесь нет других путей, кроме профилактики и системных мероприятий по формированию здорового образа жизни. Международный союз укрепления здоровья и санитарного просвещения также констатирует, что сегодня мы не можем предложить для формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний ничего лучшего принципов натуральной гигиены и методов естественного оздоровления (ходьба, бег, плавание, закаливание, велосипедные прогулки и т.д.) наряду с гигиеническим обучением и воспитанием населения, выраженные одним общим призывом: «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».



Общественные институты призваны создавать и популяризировать здоровые стандарты поведения.



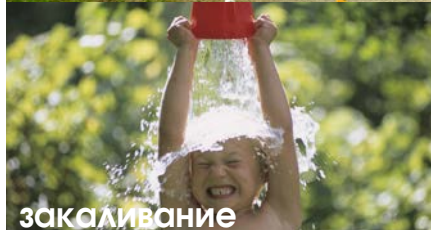
ходьба



плавание



бег



закаливание



велосипед

ХОДЬБА ПЕШКОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	сидячий
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



ИНСТРУКТОР ЗОЖ



Формирование общественного актива ЗОЖ и команды инструкторов ЗОЖ

2015 г.

старт Общественного проекта по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО

2016 г.

создание учебного пособия по подготовке общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения (Первый МГМУ имени И.М. Сеченова и РГУФКСМиТ)

2017 г.

курс подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы в Российской Международной Академии Туризма (РМАТ)

2017-2019 гг.

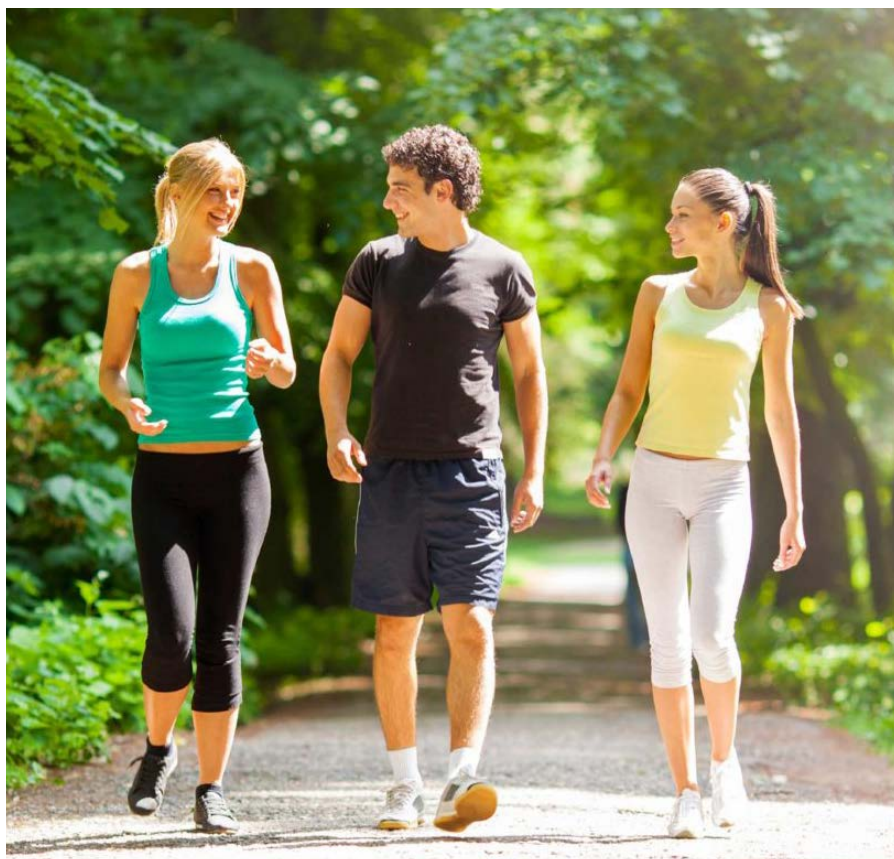
обучение прошло более 300 человек.

Специалисты, получившие свидетельство об обучении работают общественным инструктором ЗОЖ и ГТО с участниками маршрутов «10 000 шагов к жизни»

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

- В Муниципальном образовании, участвующем в проекте формируется ЗОЖ-актив из 3 человек (любые активные граждане, представители ЗОЖ-ориентированных НКО, самозанятые в сфере ЗОЖ, ЗОЖ-ориентированные предприниматели и т.д.,) заинтересованных в создании и расширении муниципальной инфраструктуры ЗОЖ, в организации и работе маршрутов здоровья на территории муниципалитета, в получении специального образования и свидетельства государственного образца об окончании учебного курса «Инструктор ЗОЖ».
- ЗОЖ-актив в составе 3 человек входит в рабочую группу по реализации проекта на территории муниципалитета. Члены ЗОЖ-актива являются контактными лицами с Организатором проекта.
- ЗОЖ-актив по согласованию с органами самоуправления осуществляет привязку маршрута здоровья к местности в соответствии с рекомендациями Организатора проекта, формирует описание, снимает показания и характеристики, необходимые для паспортизации маршрута (заполняет анкету маршрута), и передаёт их Организатору проекта.
- ЗОЖ-актив по заявке муниципалитета за счёт организатора проекта дистанционно проходит курс обучения «Инструктор ЗОЖ» и берёт на себя обязательства организации консультационной деятельности на маршруте здоровья, в соответствии с графиком, утверждённым рабочей группой по реализации проекта (как вариант: график дежурств на маршруте по выходным дням).
- ЗОЖ-актив (далее Инструкторы ЗОЖ) обеспечивают проведение скрининга/диагностики функциональных параметров жизнедеятельности организма (давление, ЧСС, дыхание — регулярно, при возможности и по согласованию — уровень холестерина, сахара в крови) организованных групп участников маршрута перед и после прохождения маршрута.
- Инструкторы ЗОЖ участвуют в информационно-коммуникационной кампании по привлечению граждан к участию в программах маршрута здоровья.
- Инструкторы ЗОЖ в качестве лидеров формируют муниципальную команду по ходьбе для участия в межмуниципальных соревнованиях «Человек идущий» на базе мобильного приложения по подсчёту шагов (бесплатно скачивается участниками команды в мобильные телефоны).

- Инструкторы ЗОЖ делегируются муниципалитетом в Москву на Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России» (проживание и питание за счёт организатора проекта) для участия в мероприятиях форума, посвящённых проекту «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (подведение итогов и награждение победителей конкурса «Здоровый муниципалитет» и победителей межмуниципальных соревнований «Человек Идущий»).
- Инструкторы ЗОЖ при методической и организационной поддержке Лиги здоровья нации обеспечивают деятельность маршрутов здоровья после окончания проекта.
- Инструктора ЗОЖ могут открывать кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры при поддержке Лиги здоровья нации для повышения эффективности работы маршрутов здоровья.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основные общественные функции инструктора ЗОЖ:

- Участие в разработке и реализации муниципальной программы по формированию ЗОЖ (по согласованию), мониторинг результатов и индикаторов реализации программы в рамках своей компетенции.
- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов».
- Проверка состояния маршрута.
- Набор организованных групп для прохождения маршрута.
- Инструктаж участников маршрута.
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте здоровья «10 000 шагов».
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута.
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета ЗОЖ в рамках программы, утвержденной Лигой здоровья нации.

Кроме того, деятельность инструктора ЗОЖ:

- Интегрируется с любой профессией.
- Востребована в любой социальной среде.
- Локализуется по месту учёбы, работы, проживания.
- Позволяет реализовать как социальные, так и предпринимательские амбиции в сфере ЗОЖ.

Дает право при поддержке Лиги здоровья нации:

- Открывать Кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры.
- В установленном порядке оказывать бесплатные и платные услуги населению в области ЗОЖ.
- Продавать товары, входящие в реестр добросовестных производителей в сфере ЗОЖ (в установленном порядке, в соответствии с законодательством РФ).
- Проводить школы ЗОЖ и читать лекции по тематике оздоровления.
- Осуществлять набор в группы обучения «Инструктор ЗОЖ и ГТО».
- Вести практическую деятельность Инструктора ЗОЖ по месту проживания, работы, учебы.

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ



18–75 лет

В любом возрасте
(18-35, 35-55, 55-75)



В любом месте (по месту
учёбы, по месту работы,
по месту жительства)



В любом качестве
(волонтер, общественник,
самозанятый, индивидуальный
предприниматель, бизнесмен)

ПРОСТРАНСТВО РОСТА



+



=



Учебный курс ЗОЖ и ГТО =
Инструктор ЗОЖ (свидетельство
государственного образца)



+

=



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья =
Целевая аудитория



+

=



+

=



+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

+

=

Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) +
Целевая аудитория = легальная деятельность по сопровождению
коллективной и индивидуальной двигательной активности.



+



+



+



+



+



+



+



+



+



Инструктор ЗОЖ + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) + Целевая аудитория + Витрина
здоровья (ЛЗН) = ЗОЖ-Центр (ЛЗН) легальная деятельность по разработке и
сопровождению индивидуальных режимов двигательной активности и питания.

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом национальной общественной программы «Каждому городу — маршрут здоровья!». Программа направлена на развитие естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности.



**РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ
ПО ЭФФЕКТИВНОМУ
РЕЖИМУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ**



**МОНИТОРИНГ
И КОНТРОЛЬ
АДАПТАЦИОННЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА**

КАБИНЕТ ЗОЖ

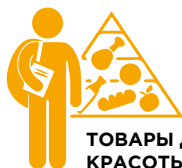
Аппаратно-программные комплексы разработаны с использованием концепции модульности. Это позволяет выбрать состав комплекса под конкретные задачи. В качестве модулей выступают отдельные программные продукты, которые подключаются к универсальной базе данных пациентов.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Школа для беременных, Школа для молодых родителей, Школы профилактики: алкоголизма, гиподинамии, питания, стрессовых ситуаций, сахарного диабета, артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, заболеваний суставов и позвоночника.



**ЛЕКЦИИ,
СЕМИНАРЫ,
ВЭБИНАРЫ**



**ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

ВИТРИНА ЗДОРОВЬЯ

«Витрина здоровья» формируется из товаров и услуг, которые прошли Экспертизу по системе «Народный продукт» и получили знак потребительской лояльности «GREEN TICKET», а компания, предоставившая товар/услугу на «витрину», вошла в «Реестр добросовестных производителей».

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

- Взаимодействие ЗОЖ-Центров с органами государственной и муниципальной власти на местах.
- Привлечение к деятельности ЗОЖ-Центра квалифицированных специалистов в области медицины, образования, здорового питания, физкультуры и спорта.
- Взаимодействие с предприятиями, организациями, компаниями, учреждениями обществами в области просвещения и пропаганды ЗОЖ.
- Обеспечение ЗОЖ-Центров специализированной литературой и продукцией.
- Привилегированное участие во всех федеральных и региональных мероприятиях Лиги Здоровья наций.
- Получение дохода от реализации продукции и услуг, размещенных на «Витрине Здоровья» ЗОЖ-Центра.
- Получение дохода от реализации собственной продукции (в своих офисах) с маркой «Green Tiket».
- Получение продукции и услуг с «Витрины здоровья» со скидками или бесплатно в ЗОЖ-Центрах.



**ПРИВЛЕЧЕНИЕ,
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ,
УЧАСТИЕ**

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ОПЛАТА КУРСА

Для представителей муниципальных образований, участвующих в проекте «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (в количестве 3 человек) оплата образовательной программы по теоретическому курсу «Инструктор здорового образа жизни и ГТО» осуществляется организатором проекта. Объем часов — 36, количество модулей — 7. Форма обучения — заочная с использованием дистанционных технологий.



ЗАЯВКА И ДОГОВОР НА ОБУЧЕНИЕ

Организатор проекта обеспечивает обучение слушателей на основании личной или коллективной заявки представителей муниципального образования в адрес организатора проекта. Форма заявки и договор на обучение предоставляются по обращению к организатору проекта.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ

После получения заявки, Организатор проекта обеспечивает подключение каждого слушателя, указанного в заявке, к Корпоративной информационной системе РМАТ, присваивает ему индивидуальные логин и пароль, действительные в течение всего срока обучения, предоставляя полный доступ к учебным материалам по всему курсу образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе, составляет не более 30 дней.



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТА



Практический курс предполагает очное или дистанционное освоение навыков и умений ведения ЗОЖ с дальнейшим практическим применением в группах, школах, кабинетах ЗОЖ. Перечень зачётных мероприятий может варьироваться в зависимости от профиля учебной группы. В него входят:

- Оздоровительная ходьба (развитие выносливости)
- Упражнения по общефизической подготовке и курса адаптивной гимнастики (развитие силы и силовой выносливости)
- Разработка и проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан (развитие скоростных возможностей и координации движений)

ВРУЧЕНИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА И СЕРТИФИКАТА

Вручение свидетельства и диплома
После прохождения обучения и практических занятий слушатели получают свидетельство и диплом о прохождении обучения.



КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Снижают риск	Повышают	Способствуют
- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии - Сахарного диабета - Желудочно-кишечных проблем - Болезней костей и суставов	- Настроение - Стрессоустойчивость - Работоспособность - Иммунитет	- Насыщению организма кислородом - Уменьшению сахара и холестерина крови - Выработке эндорфинов - Снижению веса

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1	Люди в возрасте 18 — 64 лет должны уделять:	150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности - или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
2	Продолжительность занятий	30 минут в день - можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы)
3	Дополнительные преимущества для здоровья дают:	300 минут в неделю занятий средней интенсивности, - или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности
4	Частота занятий	- не менее 5 раз в неделю, - оптимально — ежедневно
5	Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки	- анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения) - аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю)
6	Для общей профилактики ХНИЗ, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо	- прохождение не менее 10 000 шагов в день - при этом пройти необходимо не менее 8 км в день
7	Принципы физических тренировок	Регулярность, Постепенность, Адекватность
8	Методы самоконтроля	«Разговорный тест» во время физической нагрузки: - говорите свободно — повышайте интенсивность физических нагрузок - коротко, глубоко вдыхая между фразами, — нормальный уровень физических нагрузок - в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться — перенапряжение
9	Питьевой режим	- за 2 часа — 2-3 чашки воды - за 15 минут — 1-2 чашки воды - во время упражнений каждые 15 минут — 1-1,5 чашки - после — 2-3 чашки воды

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 гипертензия	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертензия средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертензия	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Окружность талии измеряют на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью, по срединно-подмышечной линии.

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

Степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа в зависимости от окружности талии представлена в таблице ниже:

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

Показатель окружности талии четко коррелирует с площадью висцеральной жировой ткани.

ПУЛЬС — ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Диетологи определили расход углеводов и жиров при кардиотренировке

Частота пульса	Используются углеводы, %	Используются жиры, %
70—80	15—25	75—85
124	65	35
142	74	26
159	90	10

Для расчета личной ЧСС необходим постоянный контроль и уточняющий расчёт.

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

220 — возраст =

максимальная частота пульса (упрощенная формула)

220 — возраст минус пульс в покое =

максимальная частота пульса (сложная формула)

(220 — возраст) x 60% =

минимальная частота пульса при кардиотренировке

(220 — возраст) x 80% =

максимальная частота пульса при кардиотренировке

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

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

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПИРАМИДА ВАШЕГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



* при наличии заболеваний — уточнить у врача

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Сахар — 25 граммов

Примерно **6** чайных ложек в день, учитывая сахар, содержащийся в продуктах.
Из них не более **2** чайных ложек самого сахарного песка.



Соль — 4-6 граммов

Примерно **1** чайная ложка без верха.

И это учитывая всю соль, которую мы потребляем из продуктов.



ВОДА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ.

Обеспечить здоровую работу организма может помочь только вода. Почему вода?

1. Наш организм на 75%, мозг на 85%, кровь на 94% состоят из воды. 99 % молекул нашего организма — молекулы воды.
2. Появляясь на свет, человек на 90%, а в старости только на 60–65% состоит из воды.
3. Без пищи человек может прожить до 40 дней, без воды только 5–7, дети 2–3 дня.
4. При дефиците воды в 2–3% хуже работает мозг и наступают болезни, при 8% начинаются галлюцинации, 10% — кома, >12% наступает смерть.
5. Ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды, и при этом более 1,0 л расходуется только на дыхание.
6. Человек состоит из десятков триллионов клеток — «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка забирает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Это не кровь, а вода доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская «закисления» и отравления организма. Вода отвечает за питание и эндоэкологию организма.
7. В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз.

При обезвоживании гипоталамус (часть мозга) регистрирует изменение уровня воды в крови. Он включает нейрогипофиз, который выделяет антидиуретический гормон (АДГ), и тот уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. При этом возбуждаются надпочечники, выделяя большое количество альдостерона, который заставляет уже большее количество воды и соли задерживаться в почках. Мы начинаем «засоляться», «закисляться», отравляться, возможно, формирование камней. При этом сужаются сосуды, поднимается давление, приходят болезни, и мы отправляемся к врачам, сдаем анализы, которые фиксируют обезвоживание в крови, и нам назначают разжижающие кровь лекарства — аспирин, варфарин... Зачем? «Чтобы кровь быстрее текла и не образовывались холестериновые бляшки», — говорит врач.

Читаем их побочные действия: вредно для печени, почек, надпочечников... вызывает обезвоживание. Т.е., наше обезвоживание усугубляется. Вода забирается из клеток и межклеточного пространства в кровь для того, чтобы забрать из крови питательные вещества, донести их до клеток, которые выработают энергию и не погибнут. При этом, из-за дополнительного обезвоживания, начинает повышаться уровень холестерина в крови, и, следовательно, уменьшается текучесть крови, и, значит, необходимы другие таблетки.

ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА

на уровень общей смертности (ОС) и общие потери
вследствие нетрудоспособности (ОПН) населения России

№	Фактор риска	ОС, процент	Фактор риска	ОПН, процент
1	Повышенное артериальное давление	35,5	Алкоголь	16,5
2	Гиперхолестеринемия	23,0	Повышенное артериальное давление	16,3
3	Курение	17,1	Курение	13,4
4	Недостаточное употребление фруктов и овощей	12,9	Гиперхолестеринемия	12,3
5	Высокий индекс массы тела	12,5	Высокий индекс массы тела	8,5
6	Алкоголь	11,9	Недостаточное употребление фруктов и овощей	7,0
7	Недостаточная физическая активность	9,0	Недостаточная физическая активность	4,6
8	Городские загрязнители воздуха	1,2	Запрещенные препараты	2,2
9	Препараты свинца	1,2	Препараты свинца	1,1
10	Запрещенные препараты	0,9	Небезопасный секс	1,0

Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

В результате ежегодной диспансеризации населения и последующего дообследования, в случае необходимости, выделяются три следующие диспансерные группы: здоровые, практически здоровые и больные, нуждающиеся в лечении.

ГРУППА «ЗДОРОВЫЕ» (Д-I)

это лица, не предъявляющие никаких жалоб и у которых в анализе и во время осмотра не выявлены хронические заболевания или нарушения функции отдельных систем и органов. Сюда же относятся лица с так называемыми «пограничными состояниями», нуждающиеся в наблюдении, т. е. лица, у которых выявлены незначительные отклонения от установленных границ нормы в величинах АД и прочих физиологических характеристик, не влияющие на функциональную деятельность организма.

ГРУППА «ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ» (Д-II)

Это лица, имеющие в анализе острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течение нескольких лет и не влияющие на трудоспособность и социальную активность.

ГРУППА «НУЖДАЮЩИЕСЯ В ЛЕЧЕНИИ» (Д-III)

Это лица с компенсированным течением заболевания, редкими обострениями, непродолжительными потерями трудоспособности; лица с субкомпенсированным течением заболевания, частыми и продолжительными потерями трудоспособности. К этой же группе относятся лица с декомпенсированным течением заболевания, с устойчивыми патологическими изменениями, ведущими к стойкой утрате трудоспособности.

В каждой из вышеуказанных групп следует учитывать лиц с факторами риска (производственного, бытового, генетического характера) возникновения определенных заболеваний.

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 1. Генетические факторы**
- 2. Сахарный диабет**
- 3. Курение**
- 4. Гипертония (она влияет на воспаление, и воспаление влияет на нее)**
- 5. Недостаток физических упражнений**
- 6. Депрессия**
- 7. Гипотиреоз**
- 8. Ожирение**
- 9. Стресс**
- 10. Повышенный уровень липидов**
- 11. Увеличенный гомоцистеин**
- 12. Неуверенность в собственных силах**
- 13. Недостаточное потребление фруктов и овощей**
- 14. Недостаточный уровень Омега-3**
- 15. Повышенный С-реактивный белок**

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Генетические факторы
2. Курение
3. Недостаток физических упражнений
4. Ожирение
5. Стресс
6. Высоколипидная диета
7. Недостаточное потребление фруктов и овощей
8. Чрезмерное употребление алкоголя
9. Высокое потребление соли
10. Загрязнение среды обитания
11. Копченые или жаренные пищевые продукты (это кулинария увеличивает количество химикалий, называемых гетероциклическими аминами, которые усиливают воспаление)
12. Чрезмерное пребывание на солнце
13. Определенные инфекции
14. Дефицит витамина D
15. Повышенный уровень С-реактивного белка
16. Инсулинорезистентность и сахарный диабет II типа

СТРАТЕГИИ, ЗНАНИЯ, ТЕХНОЛОГИИ

предотвращения факторов риска хронических заболеваний

СТРАТЕГИИ

Международные и национальные стратегии по борьбе с неинфекционными заболеваниями (НИЗ)

Московская декларация по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям

Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями

Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью

Доклад ООН о Целях в области устойчивого развития, 2016 год

Проект Межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в РФ на период до 2025 года

Паспорт приоритетного проекта «Формирование ЗОЖ»

ЗНАНИЯ

Знания в сфере профилактики, физкультуры, экологии

Проблема НИЗ

Факторы риска НИЗ

Профилактика

Своевременная диагностика

Эффективное противодействие

ТЕХНОЛОГИИ

Контроль основных показателей состояния здоровья

Артериальное давление

Частота сердечных сокращений

Уровень сахара и холестерина в крови

Индекс массы тела

Программы оздоровления. Тренинг «10 000 шагов к жизни»

Функциональная диагностика до и после маршрута

Прохождение маршрута

Циклические и силовые нагрузки

Нагрузочное самотестирование

ДОРОЖНАЯ КАРТА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Это дорожная карта для желающих сделать новый качественный шаг к долгой и здоровой жизни.

По каждому из «шагов» подготовлены рекомендации, позволяющие с учётом возможностей разработать каждому собственную модель сохранения своего здоровья.

Первичным и главным при этом является создание системы побудительных факторов и мотивов, что предусматривается программой «Здоровый муниципалитет», участием в других мероприятиях интернет — конкурсе «Моя альтернатива».

Действуй решительно:

- оцени свои физические, психические и адаптивные резервы, получи рекомендации;
- пройди тестирование в рамках проекта «10 000 шагов к жизни»;
- получи консультацию у инструктора ЗОЖ по месту жительства, учёбы или работы;
- выбери программу образа жизни, направленную на достижение и поддержание нормальных показателей, соответствующих твоему возрасту и физическим возможностям;
- ежегодно проходи диспансеризацию, оценку резервов организма;
- выбери программу досуговых мероприятий, благотворно влияющих на настроение;
- регулярно участвуй в проекте «10 000 шагов к жизни» и других массовых мероприятий;
- создай группу единомышленников или примкни к таковым.



**Президент Лиги здоровья нации,
академик
Л.А. Бокерия**

«У каждого из нас в детстве был человек, который научил нас играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далеко не всегда это были родители или учителя. Иногда просто взрослые люди, наставники, старшие товарищи, ровесники, увлечённые тем или иным видом спорта. Дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха. Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей.

Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим. Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов-наставников, способных увлечь и повести за собой, как молодёжь, так и людей старшего поколения. Наша задача — найти таких людей, поддержать и объединить»

ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ:



Талантливых



Целеустремленных



Активных

Трудиться на хорошей, интересной и высокооплачиваемой работе

Строить бизнес

Обзаводиться жильем

Создавать большую и крепкую семью

Воспитывать много детей

Быть счастливым в своей собственной стране



10 000 ШАГОВ



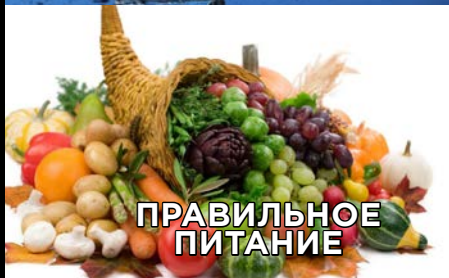
6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



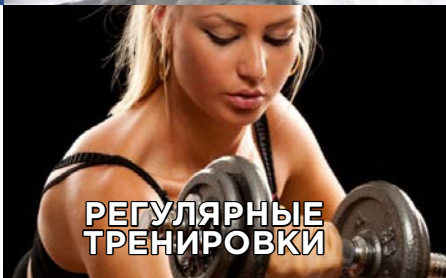
**ЧИСТАЯ
ВОДА**



**ЗДОРОВЫЙ
СОН**



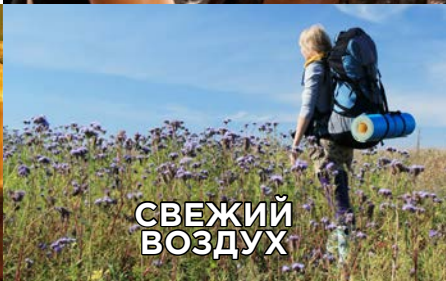
**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**РЕГУЛЯРНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ**



СОЛНЦЕ



**СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1

+7 (495) 638-6699

fond@blago.info | www.blago.info | www.ligazn.ru