

# Неделя сохранения мужского здоровья



#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНИСТРЫ  
УТВЕРЖДАЮТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Необходимо регулярно проходить **профилактические осмотры и диспансеризацию** (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





## Откажитесь от вредных привычек!



Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими.



Курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## Придерживайтесь принципов правильного здорового питания.

Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





Служба  
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

## Увеличивайте свою физическую активность.

Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

