**Школа Здорового образа жизни**

Что такое здоровый образ жизни? Вопрос, на который каждый человек может дать развернутый ответ. Для многих это, в первую очередь,  отказ от вредных привычек и соблюдение режима сна. Для других важнее питание и физическая активность.  Все это так, потому что здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, помогающая максимально долго и качественно использовать ресурсы своего организма,  активно поддерживая его работу соблюдением простых правил.

В школе здорового образа жизни Центра медицинской профилактики мы предлагаем слушателям в простой и увлекательной форме познакомиться с основными правилами здорового образа жизни. Используя эти правила, люди могут вести активную профилактику многих заболеваний и сохранять свое здоровье.

Двухдневный курс охватывает основные направления ЗОЖ - отказ от вредных привычек, правильное питание и  двигательная активность. Слушатели узнают о негативном влиянии на  организм табакокурения, малоподвижного образа жизни, переедания и стресса.

Посетив Школу, вы узнаете не только уточните для себя пользу  здорового образа жизни, но и получите конкретные рекомендации  для практического применения полученных знаний- сколько овощей и фруктов надо есть ежедневно, сколько шагов нужно делать за одну прогулкуи почему не весь рис полезен.

Быть здоровым и жить долго - обычное дело. Главное - вовремя сделать правильный выбор.

Запись в Школу здорового образа жизни по телефону 8 (8162) 96-16-11