

## **ЗОЖ - Задумайся о жизни!**

Цифровые технологии накладывают отпечаток на все сферы жизни. Практически у каждого из нас есть мобильный телефон, а у некоторых даже два. На рабочем месте большинства людей в обязательном порядке присутствует компьютер. Мы проводим в сидячем положении, глядя в мониторы и экраны, огромное количество времени на работе, дома, в общественном транспорте. В обеденный перерыв многие предпочитают употреблять фастфуд и сладкую газировку, в перерывах курят сигареты, а после работы перебегают перед сном.

В данной ситуации, тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) – настоящее спасение. В последние несколько лет популярность среди молодежи набирают: правильное питание, ведение активного образа жизни, а также отказ от алкоголя и курения. Возможно, формирование привычки вести ЗОЖ с помощью моды и трендов - единственный выход остаться здоровыми и благополучными. Специалисты СОГАЗ-Мед предлагают разобраться в тонкостях ЗОЖ и полезных гаджетах.

### **Занятия спортом и активный образ жизни**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям. Тем временем, привычка проводить дни в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них: диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые виды рака. Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом не менее 150 минут в неделю (если речь идет о средней интенсивности). ВОЗ поставила цель к 2025 году снизить количество малоподвижных людей до 10%. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7 – 8 тысяч шагов. Если учитывать, что каждый шаг составляет, в среднем, порядка полуметра, то расстояние, которое ежедневно должен пешком преодолевать человек, составляет 3 – 4 километра. Такую дистанцию можно преодолеть примерно за час.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

Занятия спортом не менее трех раз в неделю при длительности тренировок от 30-40 минут будут способствовать улучшению самочувствия. А ежедневные 30-минутные пешие прогулки даже способны снизить риск преждевременной смерти. Этот факт особенно актуален для людей, которым за пятьдесят, поскольку спортом многие из них заниматься уже не могут или не хотят, а систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов.

### **Правильное питание**

Правильное питание – не означает отказ от всего вкусного или питание чем-то дорогостоящим и экзотическим. Диетологи говорят об обратном, лучше питаться сезонными продуктами.

## Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом. Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалорий в день. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

## Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки - это строительный материал для организма, жиры — пластический и резервный, а углеводы — основной источник энергии.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается: 10-15% белками, 20-30% жирами, 55-70% углеводами. При этом последние должны быть именно сложные (каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель). Особенность таких углеводов в том, что они медленно перевариваются, дают оптимальный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

## Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна. Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25-30% на завтрак, 35% на обед, 20-25% на ужин. И не забывать о правильных перекусах, которые не дадут переест в момент основного приема пищи.

**Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают!** Чрезмерное употребление соли — основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Дневная порция соли — чайная ложка (5 граммов). Также в день рекомендуется употреблять не больше 12 чайных ложек сахара (не больше 50 граммов). Не забывайте, что сахар входит в состав многих продуктов!

## Своевременные медицинские обследования

СОГАЗ-Мед напоминает, что регулярное прохождение диспансеризации позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности.

С 1 января 2019 года работодатели обязаны предоставлять сотрудникам оплачиваемый выходной день один раз в три года (а получателям пенсии по старости или за выслугу лет и работникам, не достигшим возраста, дающего право на назначение пенсии по старости (в том числе досрочно) в течение пяти лет до наступления такого возраста — два выходных дня один раз в год) с сохранением за ними среднего заработка и должности для прохождения диспансеризации. Соответствующие дополнения в Трудовой кодекс РФ внесены Федеральным законом от 03.10.2018 № 353-ФЗ. Дни освобождения от работы для

прохождения диспансеризации должны согласовываться с работодателем в письменном виде.

Узнать, подлежите ли вы диспансеризации в текущем году, можно на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru) в разделе «Диспансеризация», указав свой год рождения и пол. Также на сайте указан полный перечень обследований, входящих в диспансеризацию. Для прохождения бесплатного обследования в рамках системы обязательного медицинского страхования необходимо обратиться в свою поликлинику с паспортом и полисом ОМС.

#### **Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Количество застрахованных - более 19 млн человек. Региональная сеть - более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.

