

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ



Здоровье всех членов семьи – это самое дорогое, что есть у каждого из нас. И его можно сохранить, если точно знать, как это сделать и увлечь своим примером остальных. Компания ВТБ Медицинское страхование рассказывает о том, как гарантированно достичь успехов на пути формирования здорового образа жизни всей семьи.

Здоровый пример

Формирование здорового образа жизни начинается с детства. Родители, бабушки и дедушки должны быть образцом для подражания, так как ребёнок копирует модели поведения взрослых. Необходимо поощрять детей за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни. При этом за достижения не следует награждать детей просмотром мультфильмов и телепередач, видеоиграми, конфетами, чипсами. Всегда можно найти другие способы, чтобы отметить хорошее поведение ребёнка. Лучше правильно организовать совместный здоровый досуг. Он должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание в водоёмах, подвижные игры на улице.

Как питаться

Необходимо полноценно питаться. Каждый день как минимум ешьте завтрак, обед и ужин, но не переедайте. Начиная день, можно выпить стакан теплой воды, с добавлением лимонного сока. Старайтесь чаще тушить, запекать или варить пищу, реже жарить. Хорошо, если регулярно получается разнообразить рацион питания. Ешьте медленно, тщательно пережёвывайте пищу. А в моменты сильного стресса или усталости лучше выпить немного воды, а от еды отказаться.

Физическая активность

Дети и подростки должны активно двигаться, не менее 1 часа в день играть в подвижные игры, заниматься спортом. Интенсивные упражнения должны выполняться как минимум 3 раза в неделю. Взрослым необходимо уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям аэробной нагрузкой средней интенсивности. Пожилым людям также пойдет на пользу подвижный образ жизни - не менее 30 минут в день ходить, заниматься лечебной физкультурой, включая занятия на равновесие, которые способствуют профилактике падений. Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите предварительное медицинское обследование.

Профилактика заболеваний

Не забывайте, что болезнь легче предупредить, чем лечить. А значит, необходимо соблюдать правила профилактики различных заболеваний. В том числе, не забывайте своевременно проходить диспансеризацию – комплексное обследование всего организма. С 2013 года диспансеризация населения РФ вошла в систему обязательного медицинского страхования. А значит, вы можете пройти её бесплатно, по полису ОМС.

Узнать полный перечень документов для оформления полиса ОМС, уточнить адреса пунктов выдачи и получить дополнительную информацию о профилактических мероприятиях можно в **Брянском филиале ВТБ Медицинское страхование:**

- по адресу: г.Брянск, ул. Ромашина, д.1.....
- по бесплатному телефону горячей линии 8 (800) 100 – 800 -5;
- по телефону: 8(4832) 36 74 23;
- на официальном сайте vtbms.ru