🤾🏋‍♂ Здоровый образ жизни является важным аспектом укрепления здоровья населения.  
  
Он включает:  
🟢регулярные физические нагрузки  
🟢отказ от вредных привычек  
🟢 сбалансированное питание  
🟢управление стрессом.  
  
♥Следование основам ЗОЖ приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в  
частности.  
  
➡На этой неделе подробнее расскажем о важности и возможностях ведения ЗОЖ для разных возрастных групп, профилактикие заболеваний.  
  
Читайте материалы на нашей странице и в официальном канале ведомства в Telegram: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-158724912_30274&cc_key=&track_code=).  
  
[#культурапрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)  
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)

