7 апреля Всемирный день здоровья!



 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) была основана 7 апреля 1948 года. Основная ее функция- решение международных проблем здравоохранения Земли. Этот день ежегодно теперь как Всемирный день здоровья!

 ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

 Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечнососудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.

 **Наше здоровье- в наших руках!**