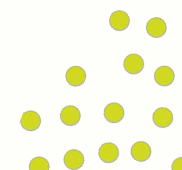
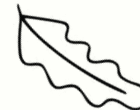




«Больше, чем здоровье»

Система профилактики
через простые привычки

Проект формирования культуры
здоровья и активного долголетия



Я врач и заведующий отделением реабилитации

Моя специализация — восстановление здоровья и возвращение людей к активной жизни.

И за годы работы я убедился в одном важном принципе:

Здоровье формируется не через разовые медицинские вмешательства, а через ежедневные привычки человека.

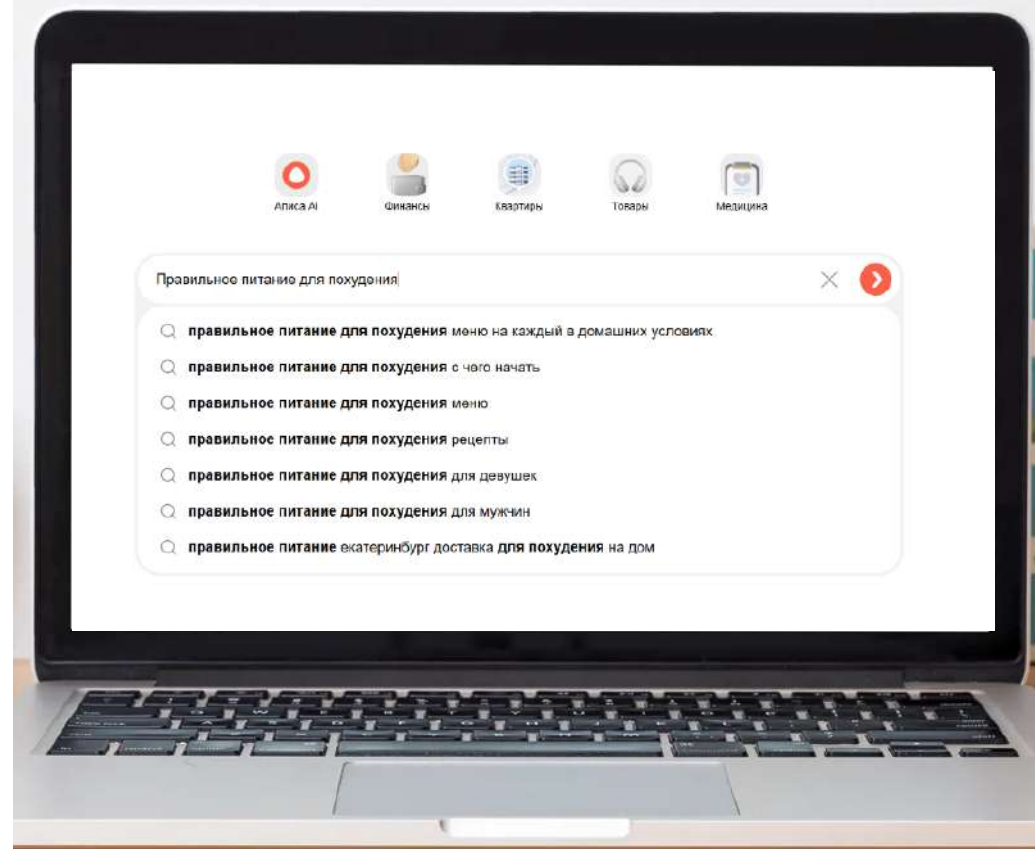
Именно поэтому мы создали курс «**Больше, чем здоровье**» — программу, которая помогает людям выстроить устойчивую систему привычек для поддержания здоровья и энергии.



Есть тысяча советов о здоровье, но ...

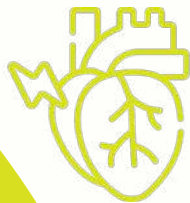
Проблема информационного шума

- многие рекомендации противоречат друг другу
- часть информации не основана на науке
- людям трудно понять, что действительно работает



**Основные причины
инвалидизации редко
возникают внезапно**

они формируются годами



сердечно-сосудистые заболевания



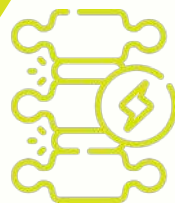
сахарный диабет



ожирение



психоэмоциональные расстройства



болезни опорно-двигательной системы

сейчас

через 15-20 лет

ОБРАЗ ЖИЗНИ → ЗДОРОВЬЕ

- мало движения
- быстрые перекусы
- стресс
- плохой сон

- инфаркт
- диабет
- ожирение
- хроническая боль



НАШЕ РЕШЕНИЕ



Малые действия



- формирование устойчивых привычек
- крепкое здоровье на долгие годы



Основа нашего метода

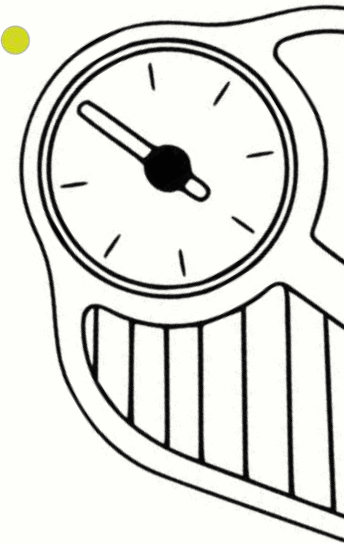
Каждая рекомендация:

- подтверждена научными исследованиями
- используется в клинической практике
- адаптирована к повседневной жизни





Базовые привычки здоровья



Питание



Физическая активность



Сон

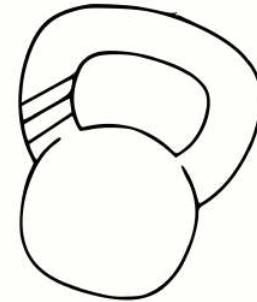


Управление стрессом



Профилактическая
диагностика

ЭТО ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ



Простые привычки – большой вклад в здоровье

риск сердечно-сосудистых заболеваний

– 30–40%

риск развития диабета 2 типа

– 58%

риск инфаркта после отказа от курения

– 50%

риск депрессии

– 20–30%

Команда специалистов

Все специалисты имеют многолетний клинический опыт



Врач-терапевт и нутрициолог

ДИНА БОРОВИКОВА



**Врач физической и медицинской
реабилитации**

ЕЛЕНА ДОБРЕВА



Практикующий психолог

ЮЛИЯ КЛАДОВА

Практическая проверка

Методика протестирована
в 9 группах участников

Результат:

- удобство внедрения
- устойчивость привычек
- положительные изменения образа жизни



Образ жизни как стратегия здоровья



Здоровье формируется каждый день

Социальная значимость

- снижение заболеваемости
- профилактика осложнений
- снижение инвалидизации
- повышение качества жизни





Больше
чем
здоровье

Здоровье формируется не в больнице.

Оно формируется **каждый день через наши привычки.**

Проект «Больше, чем здоровье»

@BOLSHE_CHEM_ZDOROVYE