



Takzdorovo.ru - официальный портал Минздрава России, где можно найти актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни.

Портал содержит:

- Цели по формированию здоровых привычек;
- Полезные калькуляторы;
- Тесты состояния вашего здоровья;
- Советы молодым родителям;
- Советы для пожилых;
- Информация о диспансеризации;
- Календарь прививок;
- Рекомендации по вкусному, доступному и здоровому питанию;
- Справочник заболеваний и др.

Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье станет надёжным источником информации и хорошей базой знаний для формирования здоровой, долгой и счастливой жизни!

✓ Подробная информация на сайте <https://www.takzdorovo.ru>

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ — ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Раннее выявление —
главный инструмент
в борьбе с заболеваниями.

Регулярно проходите
профилактические
осмотры **БЕСПЛАТНО**
в своей поликлинике!



БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах
увеличивает риск развития сердечно-сосудистых
заболеваний, злокачественных новообразований,
заболеваний пищеварительной системы, вызывает
психические и поведенческие нарушения,
а также приводит к росту насилия, травматизма
и дорожно-транспортных происшествий.

Оцените свои риски!



ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Представьте, как здорово будет избавиться
от этой вредной привычки, сколько денег
вы сэкономите, не покупая ежедневно
сигареты, и на сколько вы сможете продлить
себе здоровую и активную жизнь!

5 шагов к отказу от курения
на портале Takzdorovo.ru!



Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

Ваш личный навигатор
на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ!

- считаем калории
- определяем необходимый уровень физической активности
- питаемся вкусно и полезно
- эффективно тренируемся



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Внезапный инфаркт или инсульт
могут случиться в любой момент.

Будьте начеку!

