



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

#Ты  
СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!

## 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



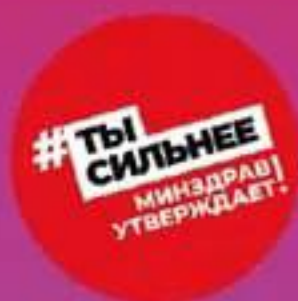


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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!



#Ты  
СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# 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!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ!

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





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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!





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# 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.

**#ТЫ  
СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

## Оцените свои риски!



