

## **«СОГАЗ-Мед»: ЗОЖ - Задумайся о жизни!**

В современном мире, где цифровые технологии пронизывают все сферы жизни, забота о собственном здоровье приобретает особую актуальность. Сидячий образ жизни, неправильное питание и вредные привычки негативно сказываются на нашем самочувствии.

Тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится всё более популярным, особенно среди молодёжи. Выбор сбалансированного питания, регулярной физической активности и отказ от вредных привычек – это не просто мода, а необходимый шаг к сохранению здоровья и долголетию.

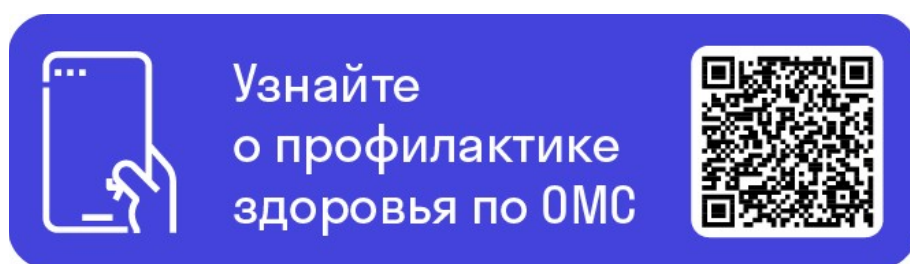
### **Занятия спортом и активный образ жизни**

Согласно данным ВОЗ, более 1,4 млрд взрослых людей ведут недостаточно активный образ жизни. Это повышает риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, деменции и некоторых видов рака. Специалисты рекомендуют заниматься спортом не менее 150 минут в неделю и проходить не менее 7–8 тысяч шагов ежедневно. Регулярные тренировки и ежедневные пешие прогулки улучшают самочувствие и снижают риск преждевременной смерти, особенно для людей старше 50 лет.

### **Правильное питание**

Правильное питание не означает отказ от любимых блюд или переход на дорогие продукты. Ключевое – выбирать сезонные, полезные продукты и следить за сбалансированностью рациона: 10–15% белков, 20–30% жиров и 55–70% углеводов. Рекомендуется питаться 3-5 раз в день небольшими порциями, последний приём пищи – за 2-3 часа до сна.

Специалисты страховой компании «СОГАЗ-Мед» напоминают о важности заботы о собственном здоровье и своевременном прохождении диспансеризации и профилактического медицинского осмотра с полисом ОМС. На сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru) в разделе **«Профилактика и диспансеризация»** можно получить более детальную информацию о перечне мероприятий и месте их прохождения, а также записаться на них.



### **Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. Каждый 3-й житель РФ является нашим застрахованным. Подразделения компании успешно работают в 56 российских регионах и в городе Байконуре. Высоквалифицированные специалисты «СОГАЗ-Мед» контролируют качество медицинского обслуживания и защищают права застрахованных в системе ОМС.