

**24 августа с 8:00 до 11:00**

**в районной поликлинике пройдет**

**День здоровья «ЗОЖ против онкологии»**

где каждый желающий сможет пройти скрининговые исследования по выявлению факторов риска онкопатологии:

- измерить АД, окружность талии, рост, вес;
- определить индекс массы тела и сатурацию крови;
- сделать забор крови на сахар и холестерин;
- получить индивидуальные рекомендации по коррекции выявленных факторов риска и изменению образа жизни;
- получить консультацию узких специалистов.

*Чтобы сохранить свое здоровье на протяжении всей жизни придерживайтесь 4 правил:*



**ЗОЖ - ЭТО НЕ СЛОЖНО!**



- Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем,
- Занимайтесь физической активностью,
- Питайтесь правильно и сбалансировано,
- Не забывайте про полноценный сон и отдых.

**Найдите время и придите к нам.  
Помните, Ваше здоровье в Ваших руках!**