

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

Цифровые технологии накладывают отпечаток на все сферы жизни. Практически у каждого из нас есть мобильный телефон, а у некоторых даже два. На рабочем месте большинства людей в обязательном порядке присутствует компьютер. Мы проводим в сидячем положении, глядя в мониторы и экраны, огромное количество времени на работе, дома, в общественном транспорте. В обеденный перерыв многие предпочитают употреблять фастфуд и сладкую газировку, в перерывах курят сигареты, а после работы перебегают перед сном.

В данной ситуации, тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) – настоящее спасение. В последние несколько лет популярность среди молодежи набирают правильное питание, ведение активного образа жизни, а также отказ от алкоголя и курения. Возможно формирование привычки вести ЗОЖ и с помощью моды и трендов – это, пожалуй, единственный способ остаться здоровыми и благополучными. Специалисты «СОГАЗ-Мед» предлагают разобраться в тонкостях ЗОЖ и связанных с ним полезных гаджетах.

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

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям. Тем временем, привычка проводить дни в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них: диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые виды рака. Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом не менее 150 минут в неделю (если речь идет о средней интенсивности). ВОЗ поставила цель к 2025 году снизить количество малоподвижных людей до 10%. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7-8 тысяч шагов. Если учитывать, что каждый шаг составляет в среднем около полуметра, то расстояние, которое ежедневно должен пешком преодолевать человек, составляет 3-4 километра. Такую дистанцию можно преодолеть примерно за час.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

Занятия спортом не менее трех раз в неделю при длительности тренировок от 30-40 минут будут способствовать улучшению самочувствия. А ежедневные 30-минутные пешие прогулки даже способны снизить риск преждевременной смерти. Этот факт особенно актуален для людей, которым за пятьдесят, поскольку спортом многие из них заниматься уже не могут или не хотят, а систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов.

### **Правильное питание**

Правильное питание не означает отказ от всего вкусного или замену рациона на что-то дорогостоящее и экзотическое. Диетологи говорят об обратном: лучше питаться сезонными продуктами.

#### **Энергетическое равновесие**

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом. Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалорий в день. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

#### **Сбалансированность питания**

Организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки – это строительный материал для организма, жиры – пластический и резервный, а углеводы – основной источник энергии.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается в пропорции: 10-15% за счет белков, 20-30% – жиров, 55-70% – углеводов. При этом последние должны быть именно сложными (каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель). Особенность таких углеводов в том, что они медленно перевариваются, дают оптимальный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

#### **Соблюдение режима питания**

Человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и по возможности – строго по расписанию. Последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна. Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25-30% на завтрак, 35% на обед, 20-25% на ужин. И не стоит забывать о правильных перекусах, которые не дадут переест в момент основного приема пищи.

**Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают, что чрезмерное употребление соли – основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.** Дневная порция соли – это чайная ложка (5 граммов). Также в день рекомендуется употреблять не больше 12 чайных ложек сахара (не больше 50 граммов). Не забывайте, что сахар входит в состав многих продуктов!

### **Своевременные медицинские обследования**

«СОГАЗ-Мед» напоминает, что регулярное прохождение диспансеризации позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности.

Согласно статье 185.1 ТК РФ установлено освобождение сотрудников от работы на 1 или 2 дня для прохождения диспансеризации, при этом, предусмотрена необходимость сохранения среднего заработка за дни, предоставленные работникам для прохождения диспансеризации.

Работники предпенсионного возраста и работники, которые уже получают пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением за ними места работы и среднего заработка.

Чтобы получить выходной для диспансеризации, достаточно написать заявление и согласовать с работодателем день освобождения.

Узнать, подлежите ли вы диспансеризации в текущем году, можно на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru) в разделе «Диспансеризация», указав свой год рождения и пол. Также на сайте указан полный перечень обследований, входящих в диспансеризацию. Для прохождения диспансеризации необходимы паспорт, полис или выписка о полисе ОМС, их нужно взять с собой на прием. Обследования проводят в поликлинике по месту прикрепления или в иной медицинской организации по инициативе работодателя и (или) образовательного учреждения. Также пройти профилактические мероприятия можно по месту нахождения мобильной медицинской бригады.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru) или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

#### **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. Высококвалифицированные специалисты «СОГАЗ-Мед» контролируют качество медицинского обслуживания и защищают права застрахованных в системе ОМС.