

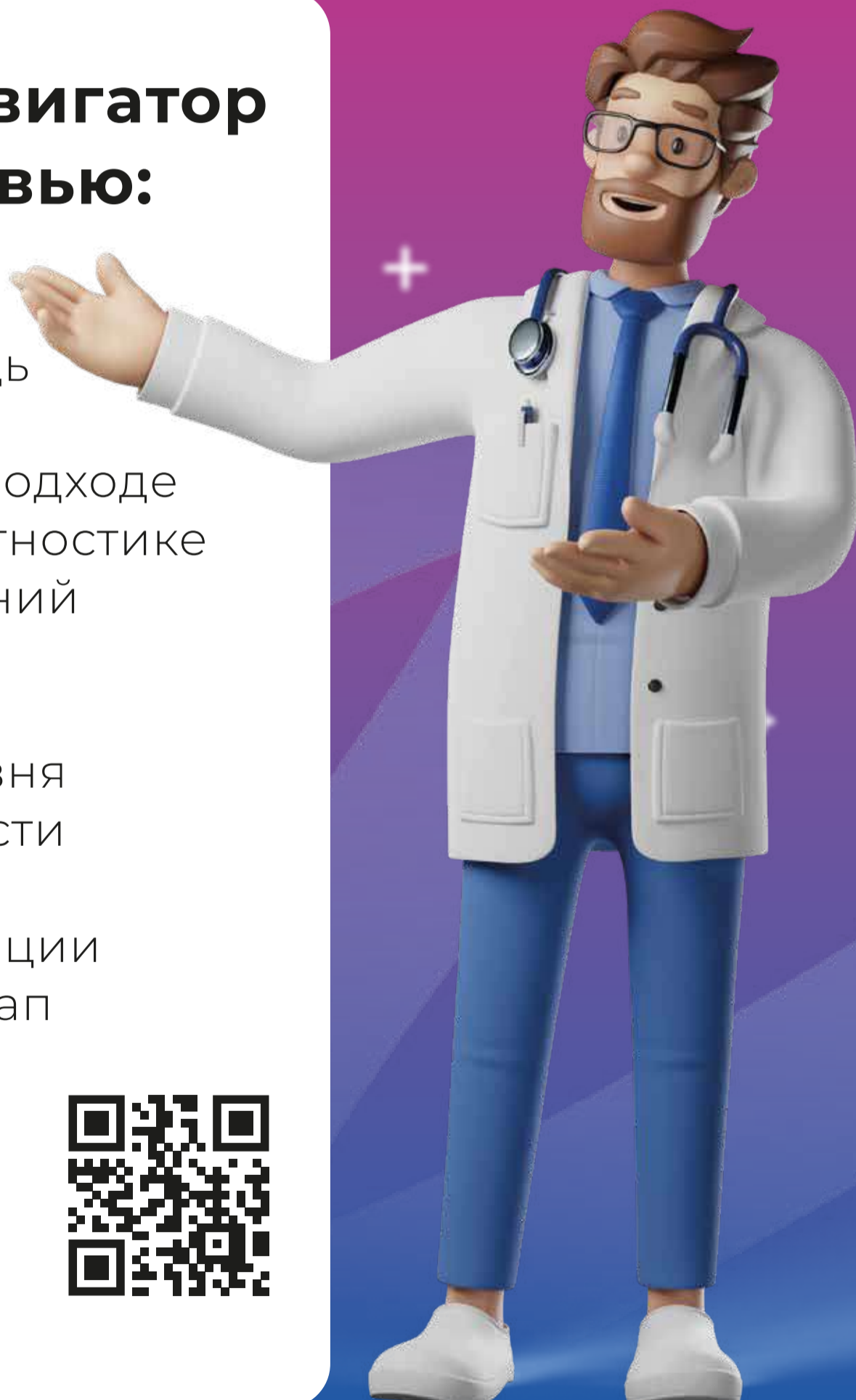
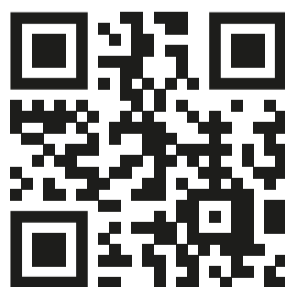


# Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



## 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

# 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!





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!



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





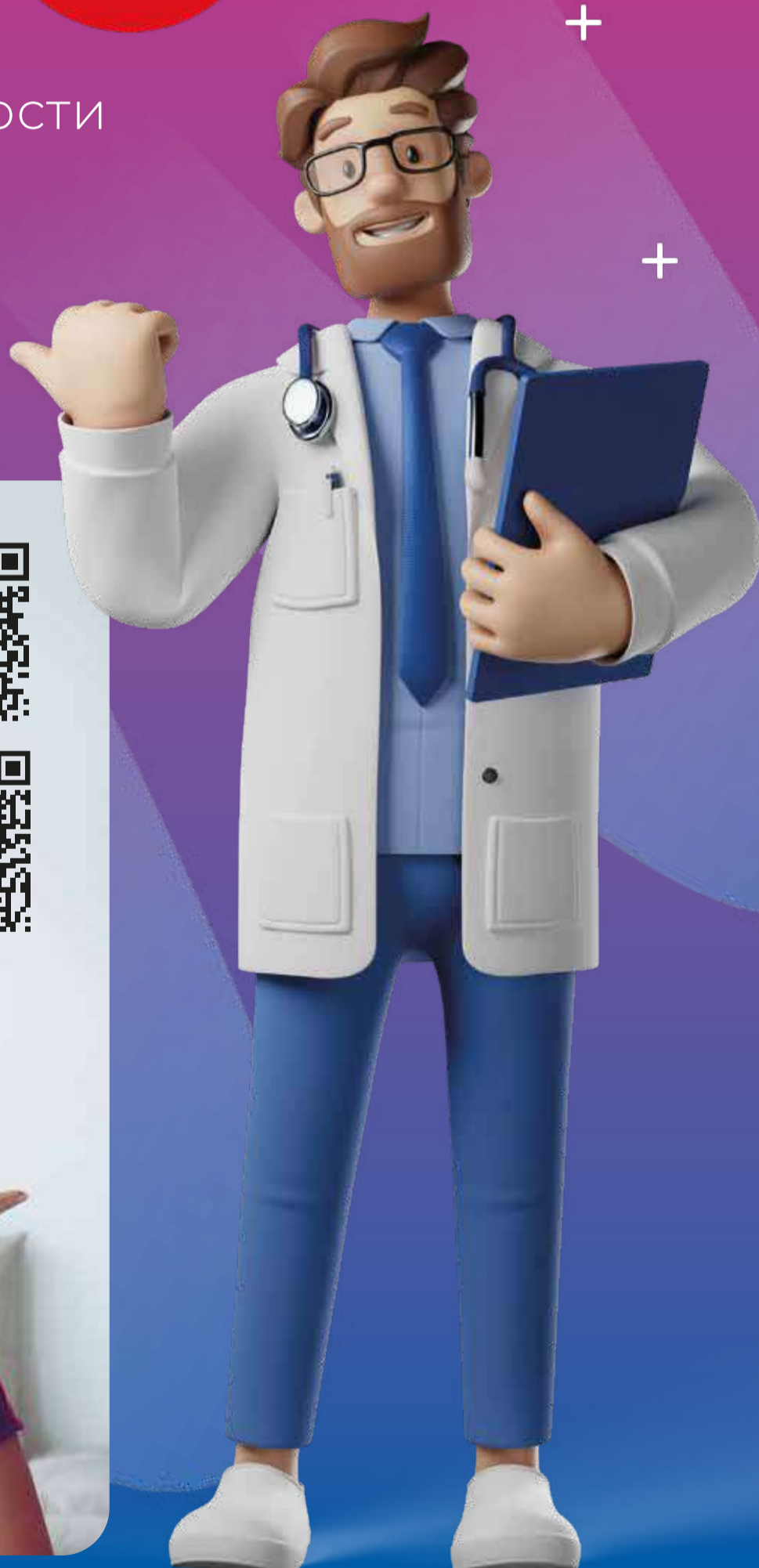
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

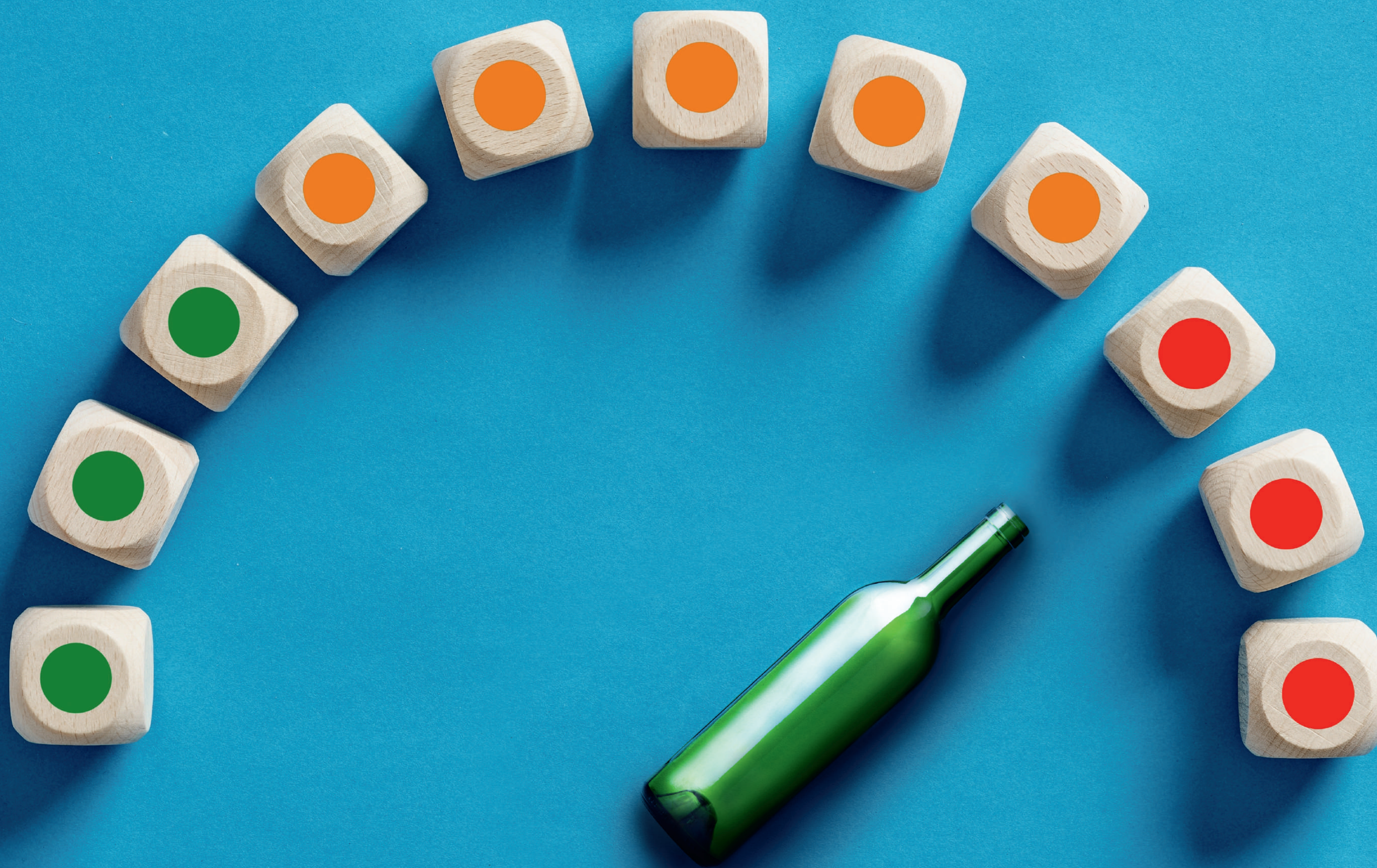
# НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Внезапный инфаркт или инсульт  
могут случиться в любой момент.

Будьте начеку!



#ТЫ  
СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ.



# РИСКИ

## позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных  
с употреблением алкоголя

Посетите наш сайт для  
подробной информации



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)





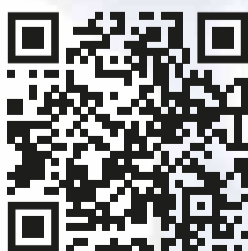
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

# ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ!



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

