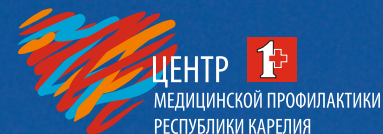


# ШАГИ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

При отказе от курения:

- восстанавливается обмен кислорода;
- повышается резерв здоровья;
- появляется устойчивость к неблагоприятным воздействиям.



*Информация для тебя о физической активности и курении*

**Я МОГУ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ!**

**Чтобы добиться успеха, Вы должны  
самостоятельно избавиться от  
курения!**



**«Горячая линия» по отказу от курения  
Центра медицинской профилактики РК:  
8-964-317-87-31, пн, ср, с 13.00 до 14.00.**

Центр медицинской профилактики РК

185000, г. Петрозаводск, ул. Свердлова, 20 и пр. Лесной, 40.

Телефоны: 8-963-745-68-32, 8-963-745-66-59.

Всем пациентам, имеющим полис ОМС, помощь оказывается бесплатно!



## БУДЬ АКТИВЕН!

Физическая активность (ФА) - движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии.

Для оценки степени ФА используются следующие характеристики:

- ФА на работе;
- ФА в свободное от работы время.



**Ценность с позиции профилактики и укрепления здоровья представляет ФА в часы отдыха.**

*Регулярная физическая активность в тренирующем режиме способствует повышению выносливости человека, выработке веществ, отвечающих за психологический комфорт человека, повышает устойчивость к стрессу.*

**Низкая нагрузка не влияет на сердечно-сосудистую систему, а высокая - опасна!**

**Откажитесь от курения!**

## ТРЕНИРУЮЩИЙ РЕЖИМ

Специалист по лечебной физкультуре поможет выбрать допустимые для вас нагрузки, расскажет каким способом осуществлять самоконтроль.



**Частота пульса при тренирующем режиме находится в пределах 55-85% от возрастной нормы и тренированности человека.**

Дым сигареты, содержащий угарный газ (CO) – энергетический вор.

*Угарный газ, соединяясь с гемоглобином, образует стойкое соединение - карбоксигемоглобин. Нарушаются процессы переноса O<sub>2</sub> и образования энергии. Работающие мышцы испытывают энергетический голод.*

## ЭФФЕКТЫ ЭНЕРГОДЕФИЦИТА ПРИ КУРЕНИИ

- физическая активность вызывает чрезмерную усталость;
- мышцы теряют тонус;
- результаты тренировок не приносят желаемого результата;
- снижается устойчивость к стрессам;
- курение при высоких нагрузках может привести к внезапной смерти;
- дефицит энергии приводит к заболеваниям.