



ТАШКЕНТСКАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
АКАДЕМИЯ



ЦЕНТР ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ



**Приглашаем Вас на мероприятие,
организованное в честь Всемирного дня борьбы с диабетом**

Место проведения: Спортивный комплекс «Шифокор»,
Ташкентская медицинская академия, ул. Фаробий 2

Дата и время проведения: 15 ноября 2022 года,
14.30-17.30

Организаторы: Кафедра Реабилитологии, народной медицины и физической культуры ТМА

Центр поддержки здорового образа жизни и физической активности населения

Программа

Цель: **Повысить уровень информированности населения о проблемах диабета и связанных с ним осложнениях**

- 1. Вы сможете узнать свой индекс массы тела**
- 2. Получить консультацию о правильном питании**
- 3. Пройти скрининг на диабет**
- 4. Получить информацию о профилактике диабета**
- 5. Зарядиться бодростью и настроением во время тренировки с комплексом упражнений, специально подобранных для Вас!**





Всемирная организация здравоохранения

Основные факты:

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.

Физическая активность

вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний:

сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;

уменьшает симптомы депрессии и тревоги;

улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;

способствует здоровому росту и развитию молодежи;

и повышает общий уровень благополучия.

Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности. До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.

