



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным
ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

04.12.2025 11:12

Выбираем здоровый образ жизни



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Александр Борисович Муллов, заведующий медицинским центром ФГКУ «Национальный горноспасательный центр», провел с работниками учреждения лекцию на тему «Здоровым быть – в тренде жить».

Очередное занятие было посвящено важности здорового образа жизни (ЗОЖ). В рамках мероприятия со слушателями были обсуждены следующие темы: отказ от вредных привычек, правильное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, психическое здоровье, гигиена.

Следует отметить, что сегодня ЗОЖ – это не только тренд, но и осознанный выбор, который помогает человеку справляться с трудностями, реализовывать свои планы и жить долгой, полной радостей жизнью.