

Υγιής γήρανση

«Για μια καλύτερη **ΠΟΙΟΤΗΤΑ** ζωής.
Είναι **ΕΠΙΛΟΓΗ** μου!»

- Μέχρι το 2060 το 34% των πολιτών στην Ελλάδα θα είναι >65 ετών
- Ενώ το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί (Ελλάδα: 81,1 έτη), μετά την ηλικία των 65 τα 2/3 αυτών των ετών συνοδεύονται από κάποιο χρόνιο νόσημα
- Τα περισσότερα χρόνια νοσήματα οφείλονται σε παράγοντες εξαρτώμενους από τη συμπεριφορά μας (κάπνισμα, διατροφή, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας)

Ισορροπημένη
διατροφή

Περιορισμός
κατανάλωσης
αλκοόλ

**ΤΙ ΜΠΟΡΩ
ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ
ΝΑ ΖΗΣΩ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΜΕ ΥΓΕΙΑ;**

Καθημερινή
φυσική
δραστηριότητα

Αποφυγή
καπνίσματος

Οι καλές συνήθειες είναι επιλογή μας!

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ