

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ:

НОВИЙ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я

НОВА
ФОРМУЛА
ЗДОРОВ'Я



ДЛЯ ЛЮДИНИ
21 СТОЛІТТЯ

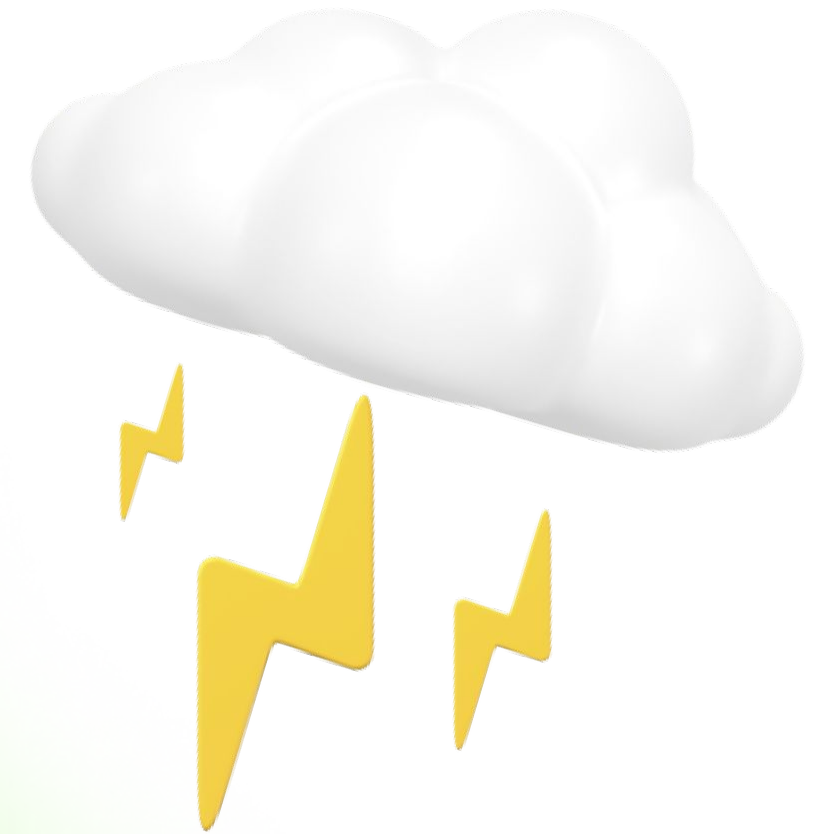
ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЬ

ПСИХІЧНИЙ РОЗЛАД, НАВ'ЯЗЛИВЕ БАЖАННЯ
ВИЙТИ В ІНТЕРНЕТ І ХВОРОБЛИВА НЕЗДАТНІСТЬ
ВЧАСНО ВІДКЛЮЧИТИСЯ ВІД НЬОГО

ЯК ВИЗНАЧИТИ ЧИ Є Я
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИМ?

6+ ГОДИН В ІНТЕРНЕТІ + 1 СИМПТОМ

- ПОСТІЙНЕ БАЖАННЯ БУТИ ОНЛАЙН
- РОЗДРАТОВАНИЙ СТАН ПРИ ВІДСУТНОСТІ ДОСТУПУ ДО МЕРЕЖІ
- ВІДСУТНІСТЬ БАЖАННЯ ВІДВОЛІКАТИСЯ ВІД ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ
- ПОРУШЕННЯ УВАГИ
- НЕДОТРИМАННЯ ВИМОГ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ
- ВІДМОВА ВІД ЇЖІ АБО НЕРЕГУЛЯРНЕ ХАРЧУВАННЯ
- ВІДМОВА ВІД «ЖИВОГО» СПІЛКУВАННЯ
- КОНФЛІКТИ З ОТОЧУЮЧИМИ, ЯКІ НЕ РОЗДІЛЯЮТЬ НАДМІРНЕ ЗАХОПЛЕННЯ ІНТЕРНЕТОМ
- ФАНАТИЧНА ГОТОВНІСТЬ ВКЛАДАТИ ВЛАСНІ КОШТИ В КОМП'ЮТЕР ТА ІНТЕРНЕТ (НЕ ПОВ'ЯЗАНІ З РОБОТОЮ)



ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я

ВІДСУТНІСТЬ
ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ +

ЦІНА
ІНДИВІДУ-
АЛЬНОСТІ



ПСИХОЕМОЦІЙНЕ
ЗДОРОВ'Я

ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я

ВІДСУТНІСТЬ
ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ

+

ЕМОЦІЙНА
КІБЕРСТІЙКІСТЬ

СИДЯЧКИ



МАЛОРУХЛИВИЙ
СПОСІБ ЖИТТЯ

РУХ: ДЕННА НОРМА

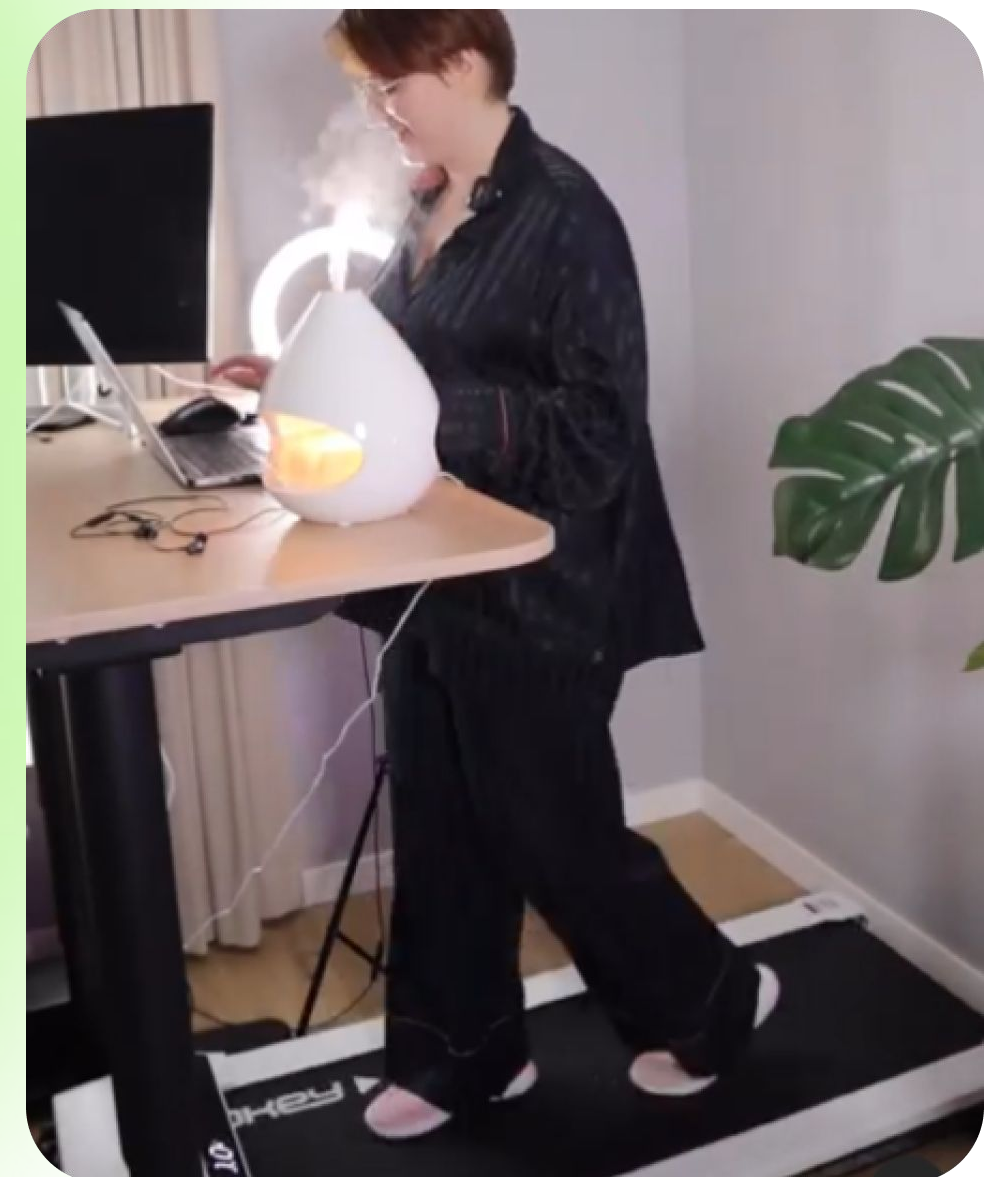
1 ГОД ТРЕНУВАННЯ + 10 ТИС. КРОКІВ

МІНІМАЛЬНО НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ “СИДІННЯ”

- У ВАС БУДЕ МЛЯВІСТЬ І СОНЛИВІСТЬ, ПОРУШЕННЯ СНУ
- ПОГАНІЙ НАСТРІЙ, ДРАТІВЛИВІСТЬ
- РОЗВИТОК ГІПОДИНАМІЇ
- ЗМІНИТЬСЯ АПЕТИТ, З'ЯВЛЯТЬСЯ РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ
- ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
- ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

ПОРАДИ:

- ПІШКИ ДОСЛІДЖУЙТЕ НОВІ МІСЦЯ
- СПРОБУЙТЕ РІЗНІ ТЕХНІКИ: ФІТНЕС, ЙОГА, СТЕП, ПІЛАТЕС
- ЧЕЛЕНДЖ: 10 ТИС. КРОКІВ ЩОДНЯ



ПІД
УДАРом –
Очі



<6 ГОДИН ЗА ЕКРАНОМ +
ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ (КОЖНІ 40-60 ХВ) +
ПРАВИЛО 20-20-20 +
ЗВОЛОЖУВАЛЬНІ КРАПЛІ ДЛЯ ОЧЕЙ +
ЗВОЛОЖЕННЯ ШКІРИ ПОВІК

ЦИФРОГІГІЄНА

ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я

ВІДСУТНІСТЬ
ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ

+

ЕМОЦІЙНА
КІБЕРСТІЙКІСТЬ

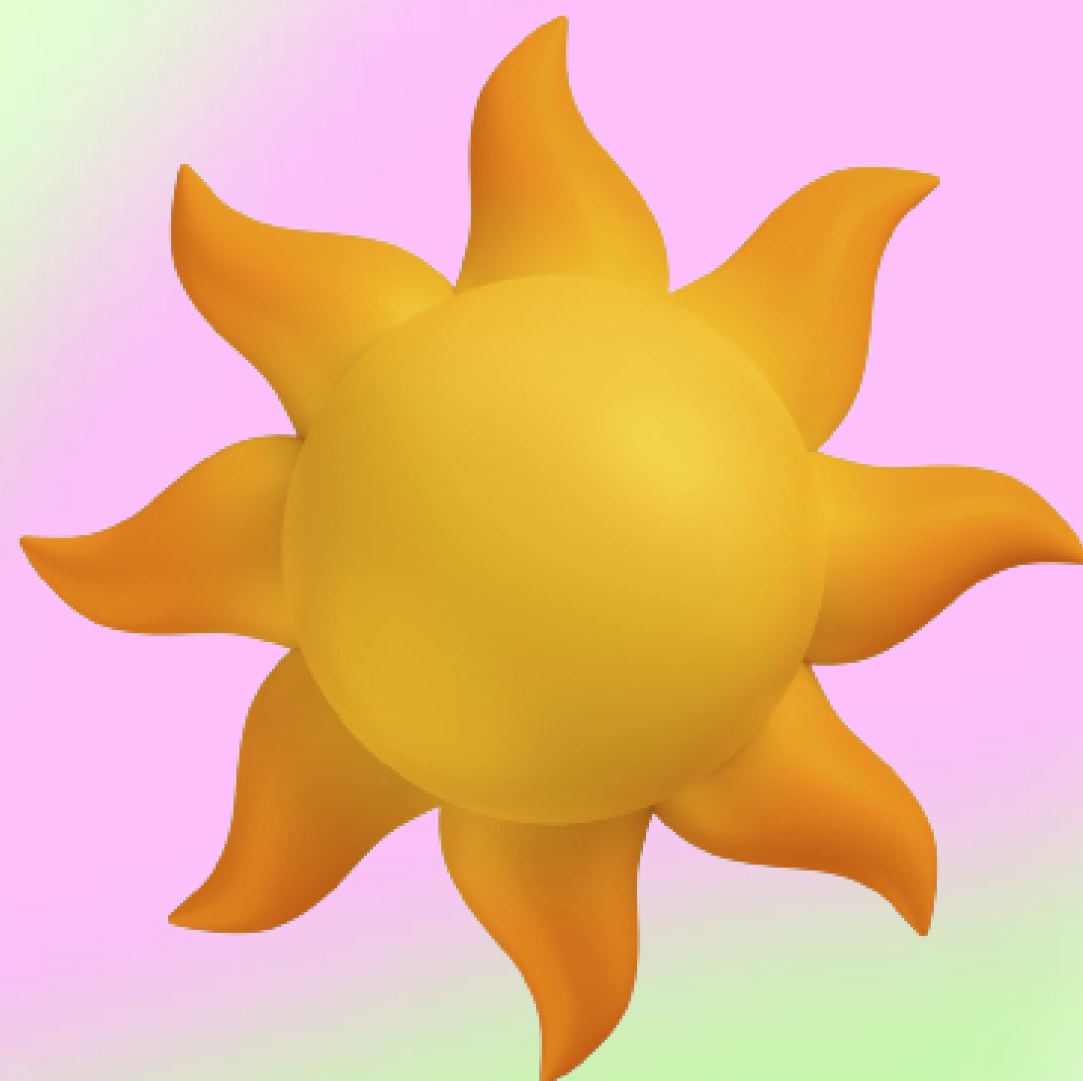
+

РУХ

+

ЦИФРОГІГІЄНА

НЕ ЛИШЕ
УЛЬТРА-
ФІОЛЕТОМ
ЄДИНИМ



ВИПРОМІНЮВАННЯ
ВІД ГАДЖЕТІВ

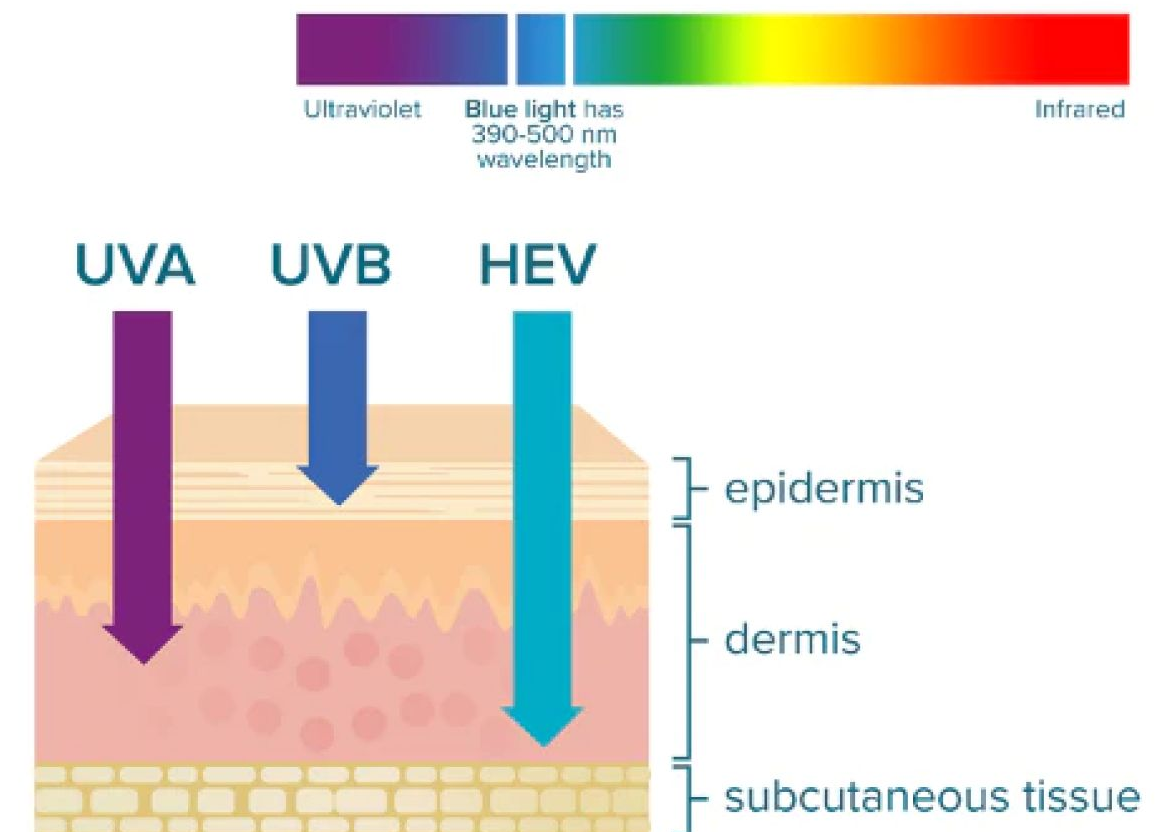
HEV ВИПРОМІНЮВАННЯ

HEV ВИПРОМІНЮВАННЯ РУЙНУЄ ЛІПІДНІ ЗВ'ЯЗКИ ВОДНО-ЛІПІДНОЇ МАНТІЇ ШКІРИ, РУЙНУЄ ВОЛОКНА КОЛАГЕНУ, ПРОВОКУЄ ПОЯВУ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ, ПІДСИЛЮЄ НЕГАТИВНІ ЕФЕКТИ УЛЬТРАФІОЛЕТУ

ПОРАДИ:

- НАНОСЬТЕ ЗВОЛОЖУЮЧІ ЗАСОБИ
- ВІДСТАНЬ ДЕВАЙСА ВІД ОБЛИЧЧЯ НЕ МЕНШЕ 40 CM
- ОПТИМАЛЬНА ЯСКРАВІСТЬ
- ЗВОЛОЖУВАЧ ПОВІТРЯ
- ВІДМОВА ВІД ГАДЖЕТІВ ЗА 2 ГОД ДО СНУ

A high-energy visible (HEV) light that can penetrate skin deeper than both UVA and UVB rays.



Source: J. of Biomed Phys Eng (2018)

ДИСЛАЙК.
ДИСБАЛАНСУ



ГАРМОНІЯ,
ЧАС ТА ЖИТТЯ

ДИДЖИТАЛ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

- ВИРУШАЙТЕ НА ПРОГУЛЯНКУ
- ВИКОНУЙТЕ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ
- СПРОБУЙТЕ МЕДИТАЦІЮ
- РОЗРОБІТЬ ПРАВИЛА (НАПРИКЛАД, ЯКЩО ТФ НА ЗАРЯДЦІ – МИ ДО НЬОГО НЕ ТОРКАЄМОСЯ АБО З 22:00 І ДО 9:00 ВСТАНОВЛЮЄМО РЕЖИМ «БЕЗ ЗВУКУ»)
- ВДАЄМОСЯ ДО ТЕХНОЛОГІЙ – ДОДАТКИ, ЯКІ БУДУТЬ КОНТРОЛЮВАТИ АКТИВНІСТЬ ВАШОГО ГАДЖЕТУ В РУКАХ
- ПОДІЛІТЬ ПОМІШКАННЯ НА ЗОНИ – ЦЕ ВІЛЬНІ ЗОНИ ВІД ДЕВАЙСІВ, ДОПОМОЖЕ ВАМ І ВАШИМ БЛИЗЬКИМ

НОВА
ФОРМУЛА
ЗДОРОВ'Я



ДЛЯ ЛЮДИНИ
21 СТОЛІТТЯ

ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я

ВІДСУТНІСТЬ
ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ + ЕМОЦІЙНА
КІБЕРСТІЙКІСТЬ + РУХ + ЦИФРОГІГІЄНА +
ЗАПОБІГАННЯ
НЕВ ВИПРОМІНЕННЮ + ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ:

НОВИЙ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я