

Kas mees on vastutustundlik?





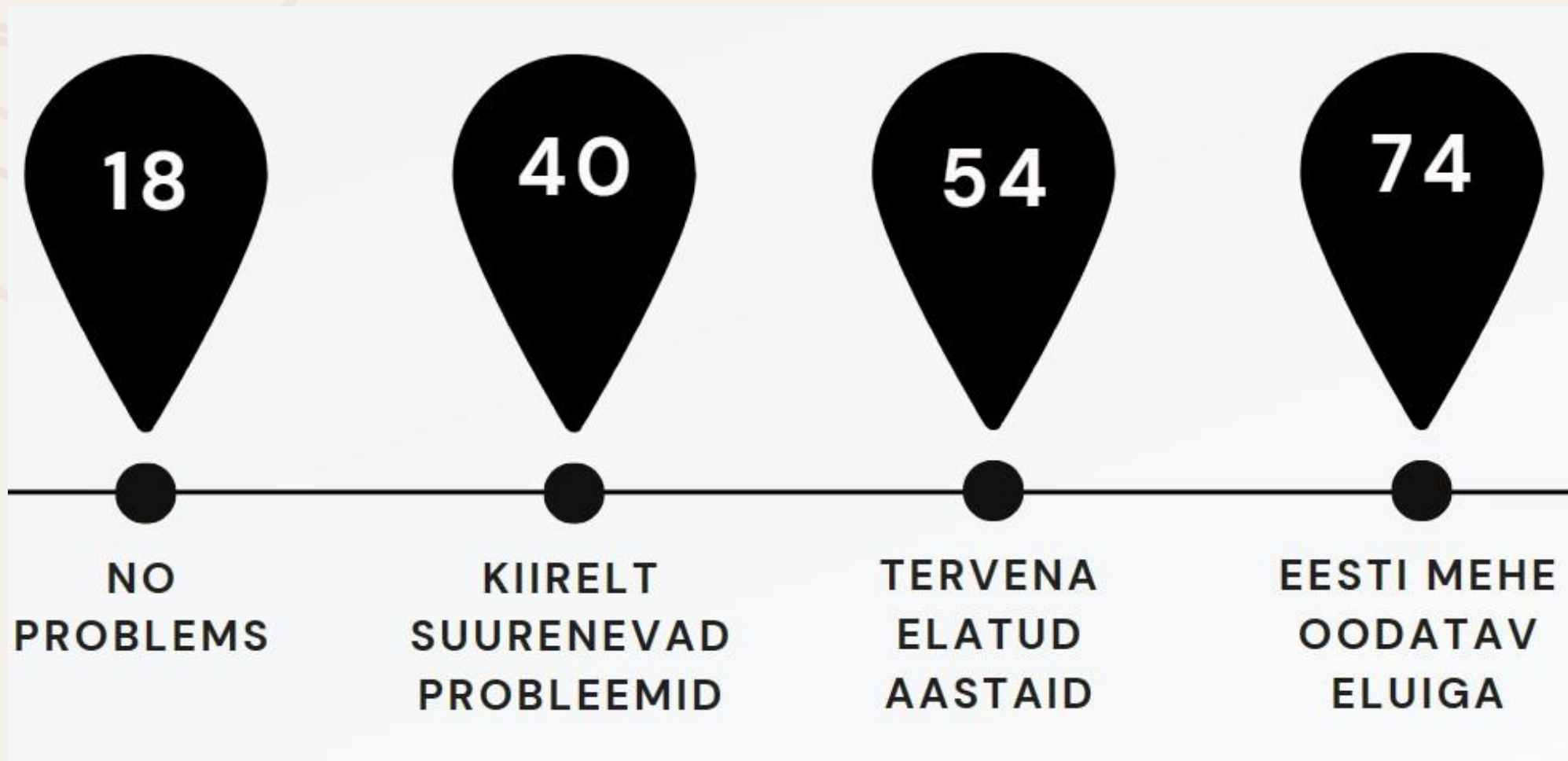
Vastutustundlik ehk

- **HOOLIB ENDA TERVISE EEST**
 - **HOOLIB OMA LÄHEDASTE EEST**
 - **ON AUS ISEENDA VASTU**
- 

PACIFIC CREST TRAIL

Kas Eesti mees on terve?

MARCH 8, 20XX

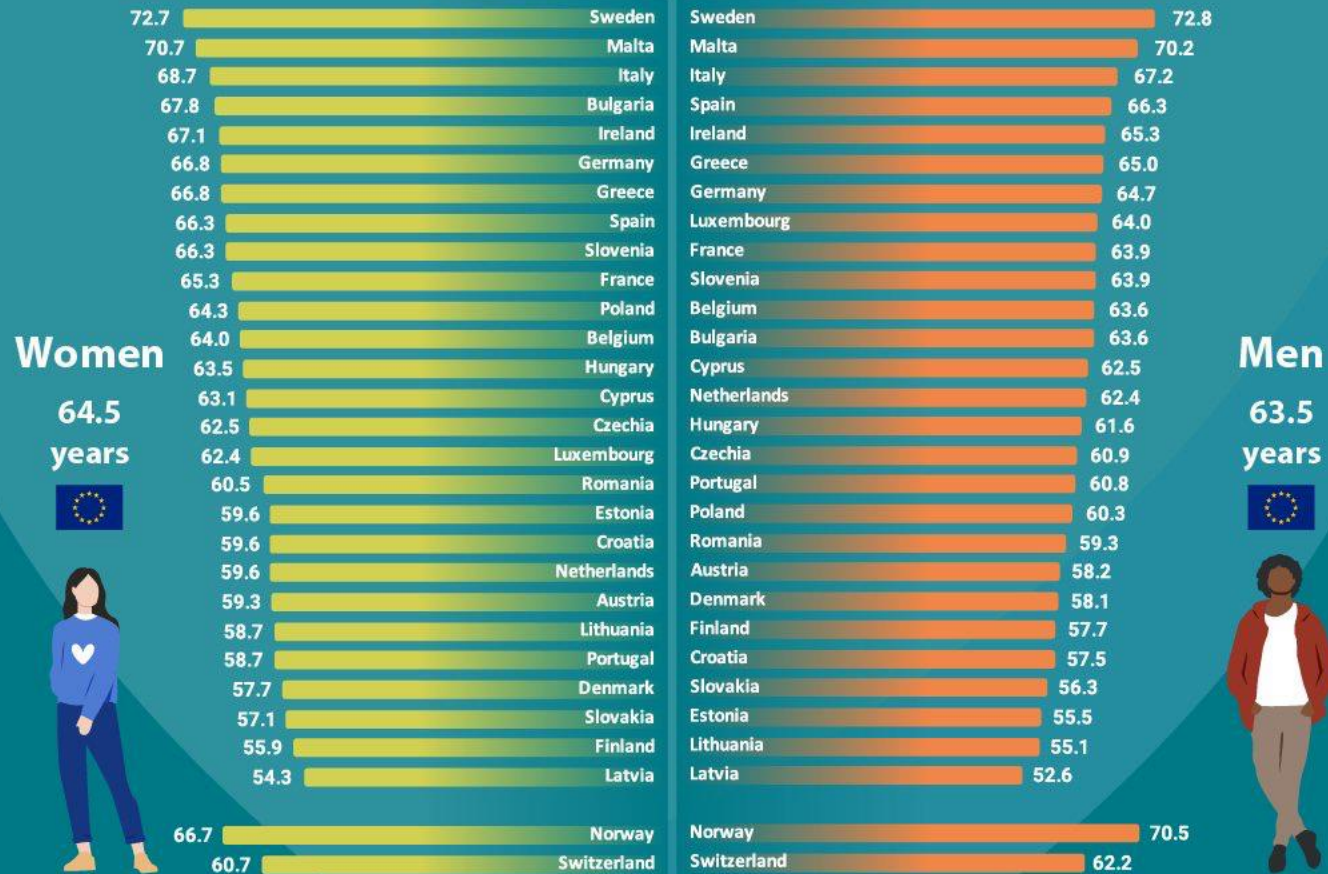


Healthy life years at birth (2020 data)



Healthy Life Years:

the number of years that a person is expected to live without an activity limitation (disability).



54%**KÕRGE
VERERÕHK**

Suureneva kehakaalu, ebatervisliku elustiili ja valede toitumisharjumuste tõttu ei suuda me säilitada normaalset südame tervist

73%**KÕRGE
KOLESTEROOL**

Sööme valesid toite, tarbime liiga palju alkoholi ja liigume vähe, mis omakorda põhjustab rasvumist ja lõpuks südameveresoonkonna haigusi

72%**LIIGNE
KEHAKAAL**


põhjustatud valedest toitumisharjumustest, vähesest liikumisest ja liigsest alkoholitarbimisest

4%**KÕRGE
DIABEEDI RISK**

Kõrge kehakaal, kehvad toitumisharjumused, vähene liikumine ja liigne alkoholi tarbimine on kõik tegurid, mis suurendavad diabeedi riski.



Peamised probleemid?

- Ületöötamine
 - Toitumine
 - Alkohol ja suitsetamine
 - Vähene liikumine
 - „Olen tugev ja mul pole häda midagi“ suhtumine
- 

LIVING TOGETHER





Terviseaudit/hooldus

- Iga kahe aasta tagant
- 4 tundi kokku koos arsti konsultatsiooniga
- Hulk protseduure ja **KIIRESTI**
- Umbes 400 eurot
- Kahe aasta peale teeb see iga kuu umbes

16 eurot



NAPA, CA

Minu Iugu

SEPTEMBER 10, 20XX



AITTÄH

