

Поучаствуйте в профилактическом диктанте «Возраст здоровья»



Пройди профилактический диктант «Биологический возраст»

Биологический возраст — это удобный показатель, отражающий реальное состояние организма, которое может отличаться от количества прожитых лет. Его понимание открывает возможности для сохранения здоровья, замедления процессов старения и повышения качества жизни.

Пройдите профилактический диктант «Возраст здоровья» — всего 10 вопросов, которые помогут вам оценить ключевые аспекты образа жизни, влияющие на состояние организма. После каждого ответа вы получите комментарии экспертов, чтобы лучше разобраться в факторах, влияющих на биологический возраст, и узнать, какие шаги помогут его скорректировать.

Пройти диктант можно на сайте Совета Евразийского женского форума:
<https://eawf.ru/quiz/biological-age/>