

Стартовал проект «Марафон долголетия с Моноенко»



7 февраля в Новосибирской области начался масштабный проект, направленный на снижение биологического возраста и формирование активного долголетия.

На базе ГТРК Новосибирск 200 потенциальных участников прошли диагностику, состоящую из следующих этапов:

- скрининг факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
- индивидуальное углублённое профилактическое консультирование;
- разработка персональных рекомендаций по ЗОЖ и питанию.

Цель проекта — повысить мотивацию к здоровому образу жизни, выявлять риски на ранних этапах и показать на реальных примерах, как можно продлить активную и качественную жизнь.

Если вы хотите наблюдать за марафоном в реальном времени, подписывайтесь на Telegram-канал «МОНОЕНКО!!», в котором будет проводиться трансляция проекта и появляться новости о следующих этапах. Ссылка на канал: <https://t.me/monoenko>

Также вы можете проверить свой биологический возраст методом Горелкина А.Г., подставив данные о своем возрасте, росте, весе, объеме талии и бедер в таблицу, размещенную по ссылке: <https://disk.yandex.ru/i/fcoRZCJjH-tbA>

