**Портал Минздрава России Takzdorovo.ru — Ваш личный навигатор на пути к здоровью**

Здесь вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни.Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

Цель портала — вдохновить вас и помочь искренне полюбить здоровый образ жизни, достичь физического и психологического благополучия.

Портал содержит разделы:

* цели по формированию здоровых привычек;
* полезные калькуляторы;
* сервис «Что Вас беспокоит»;
* сервис «Записаться к врачу» и Медицинский навигатор;
* раздел для родителей и готовящихся ими стать;
* статьи о борьбе с заболеваниями и справочник заболеваний;
* раздел для людей пожилого возраста;
* простые рекомендации по вкусному, доступному и здоровому питанию;
* тренировки для различных уровней физической подготовки;
* тесты состояния вашего здоровья;
* календарь профилактических прививок;
* подробная информация о диспансеризации.

Перейти на портал можно по ссылке: https://www.takzdorovo.ru