Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми. У 75% випадків більшість захворювань є наслідком нашого способу життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який включає: Відмову від шкідливих звичок (шкідливі звички вкорочують життя на 30 хв/день). Чим швидше ми позбудемось їх, тим краще будемо себе почувати, матимемо більше шансів уникнути серйозних захворювань (хвороб судин, серця, внутрішніх органів, раку і т.д.) та патологічної старості з "букетом" хронічних хвороб.  
Своєчасну діагностику (продовжує тривалість життя на 10-15 років). Дозволяє попередити хворобу, про яку ми можемо і не здогадуватися.

Аналізи та обстеження (робити 1 раз на рік): Загальні аналізи крові та сечі (інтерпретує лікар); Рівень загального холестерину (норма: не більше 5 ммоль/л); Рівень цукру (норма: 3,3–5,5 ммоль/л (незалежно від віку); Артеріальний тиск (АТ) (норма: АТ не має перевищувати 140/90 мм рт.ст.); Індекс маси тіла (ІМТ), формула: маса тіла, поділена на зріст у квадраті (норма: 18,5-24,9 кг/м2); Чим вищий від норми показник, тим вищий ризик інсульту та інших захворювань (за ІМТ = 30,0-34,9 є високим, за 35,0-39,0 – дуже високим, якщо більше 40 – вкрай високим). Об'єм талії (ОТ) (норма: у жінок – до 88 см, у чоловіків – до 100 см). Фізичну активність (10 хвилин руху щодня продовжують життя на 2 роки). Гіподинамія атрофує м'язи, вимиває кальцій із кісток, знижує опірність організму, погіршує якість сексуального життя, сприяє атеросклерозу, ожирінню, інсульту та інфаркту. Зробіть перший крок – ходіть. Мінімум 30 хв щодня у швидкому темпі.  
Психічне здоров'я. Невід'ємною частиною здорового способу життя є позитивне мислення, хороший настрій: покращується обмін речовин, міцніє імунітет, сповільнюються процеси старіння. Важлива деталь – 7-8-годинний сон! Сон менше 7 годин збільшує ризик інсультів та інфарктів на 33%!  
Здорове харчування. Всі водії чудово знають, наскільки важливо заливати в автомобіль якісний бензин. Так і з людським організмом. Якщо хочемо довго "бути на ходу" і не "ламатися" - варто їсти максимально корисну їжу, яка лікує, а не калічить. Дуже важливо контролювати масу тіла: зайва вага скорочує життя на 5 років, а ожиріння – на 15 років.  
найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність за своє здоров'я. Але якими б ми зайнятими не були, пам'ятаймо, що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить від нас. Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми.