



Простые правила для здорового сердца



ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ

рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна,
растительное масло. Меньше употребляйте жиров и сладостей



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

утренняя зарядка, отказ по возможности от
транспорта и лифта, пешие прогулки,
регулярные занятия оздоровительной физкультурой



КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

при его стабильном повышении или частых перепадах
пройдите обследование у кардиолога



ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

если чувствуете, что стресс не дает вам спокойно жить -
обратитесь к специалисту

НЕ КУРИТЕ

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

