

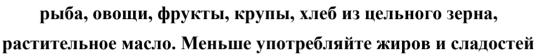
Простые правила для здорового сердца















СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

утренняя зарядка, отказ по возможности от транспорта и лифта, пешие прогулки,

регулярные занятия оздоровительной физкультурой



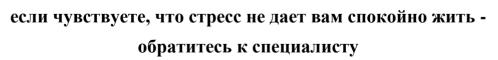
КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

при его стабильном повышении или частых перепадах пройдите обследование у кардиолога











НЕ КУРИТЕ

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА



ГУ "Шарковщинский районный ЦГЭ", 2025 г.