



Простые правила для **ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**

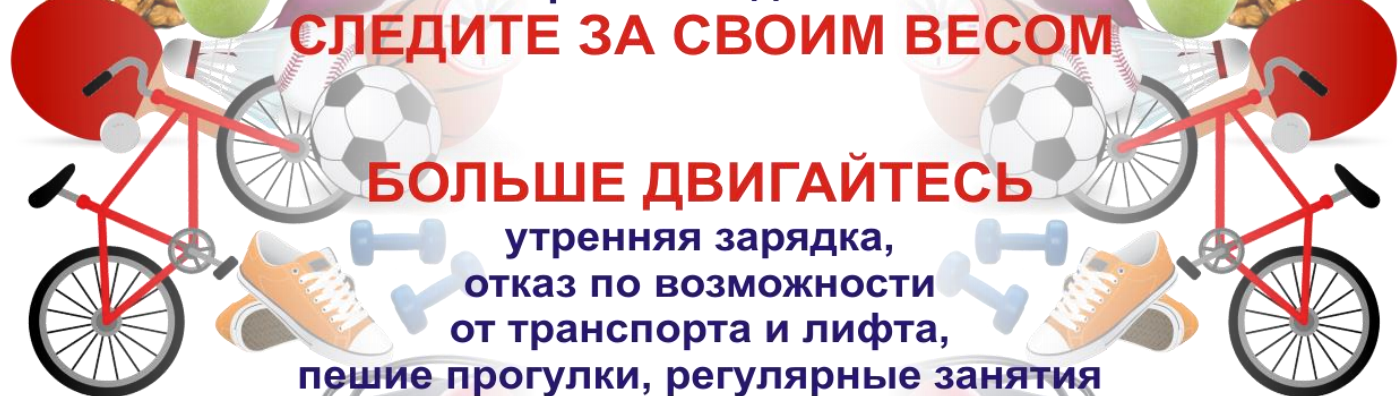


ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ



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

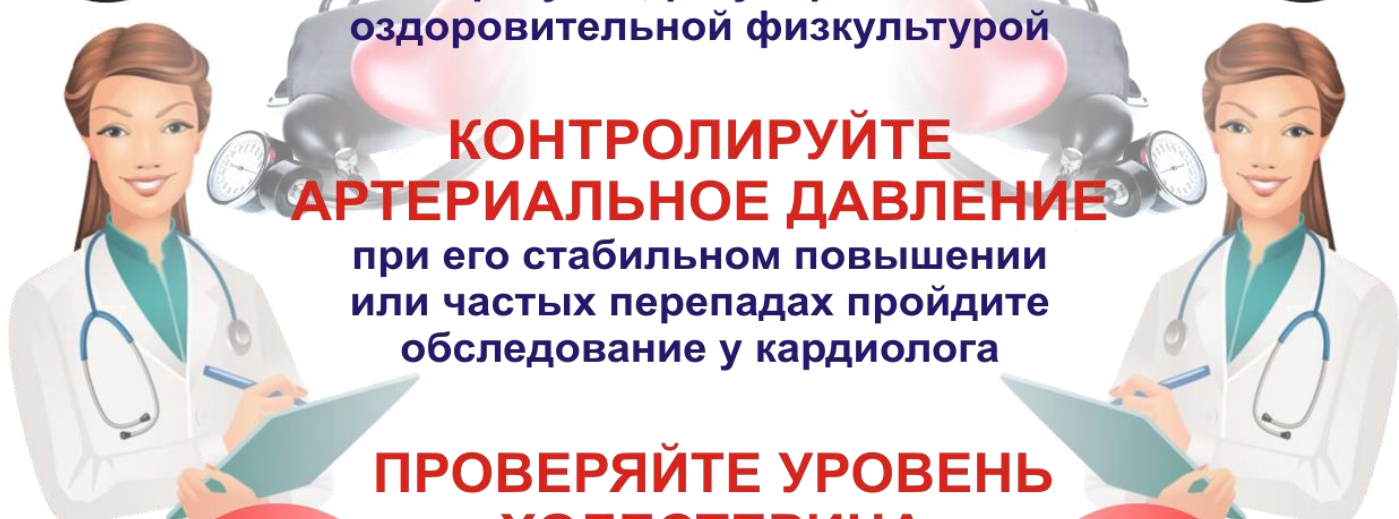
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ



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



НЕ КУРИТЕ



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА