

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

