

# 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

