



ВАШЕ СЕРДЦЕ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ!

18+



В настоящее время заболевания сердца и сосудов являются основной причиной смерти и инвалидизации населения во всем мире.

Чтобы сердце было здоровым, проявите к нему внимание и заботу - измените свой образ жизни:



Уменьшите потребление соли - не более 5 г в день



Соблюдайте принципы здорового питания. Рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи



Поддерживайте оптимальную массу тела



Исключите полностью активное и пассивное курение



Ограничьте употребление алкоголя



Каждый день не менее 30 минут уделяйте физической активности



Знайте свои цифры: артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекс массы тела.

При выявлении факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, врач разработает Вам конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!