

МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ!



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
УКРЕПЛЯЕТ
СЕРДЦЕ**

КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

