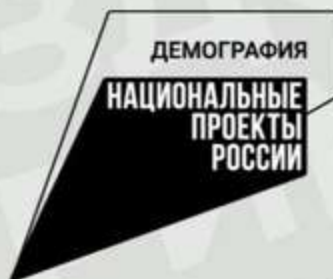


**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/4

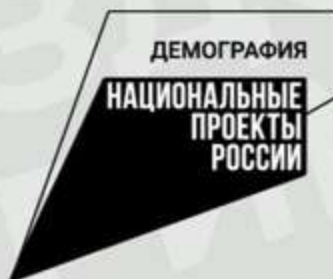


Профилактика болезней сердца

Сердечно-сосудистые заболевания занимают лидирующее место среди всех болезней человека. Несмотря на их распространенность, снизить риск возникновения можно, придерживаясь несложных правил



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



2/4



Профилактика болезней сердца



**Откажитесь
от курения**



Двигайтесь!
(ежедневные пешие прогулки по 30 – 40 минут, занятия оздоровительной физкультурой и спортом, участие в подвижных играх)



Профилактика болезней сердца



Питайтесь правильно

(ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием холестерина, сладостей, введите в рацион мясо-молочную продукцию с низким % жирности, фрукты и овощи не менее 400 граммов в день)



Ешьте меньше соли

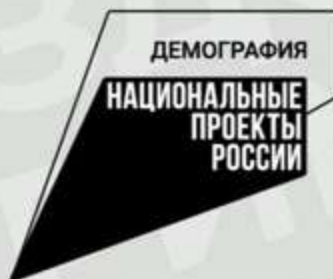
(не более 5 граммов в сутки с учётом всех приготовленных блюд)



Регулярно измеряйте артериальное давление

(нормальным является 120/80 мм рт.ст.)

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



4/4

Профилактика болезней сердца



Поддерживайте массу тела на оптимальном уровне
(есть простая формула: идеальный вес = рост (в см) – 100)



Учитесь справляться со стрессовыми ситуациями

Поделитесь этой информацией с теми, кто Вам дорог

