



10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



СОКРАТИТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
КОНСЕРВИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ



ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ
И КОНФЛИКТОВ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РАСПОРЯДКА ДНЯ



КОНТРОЛИРУЙТЕ
УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ



СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РЕКОМЕНДАЦИЙ
ВРАЧА

ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА,
ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ