



1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

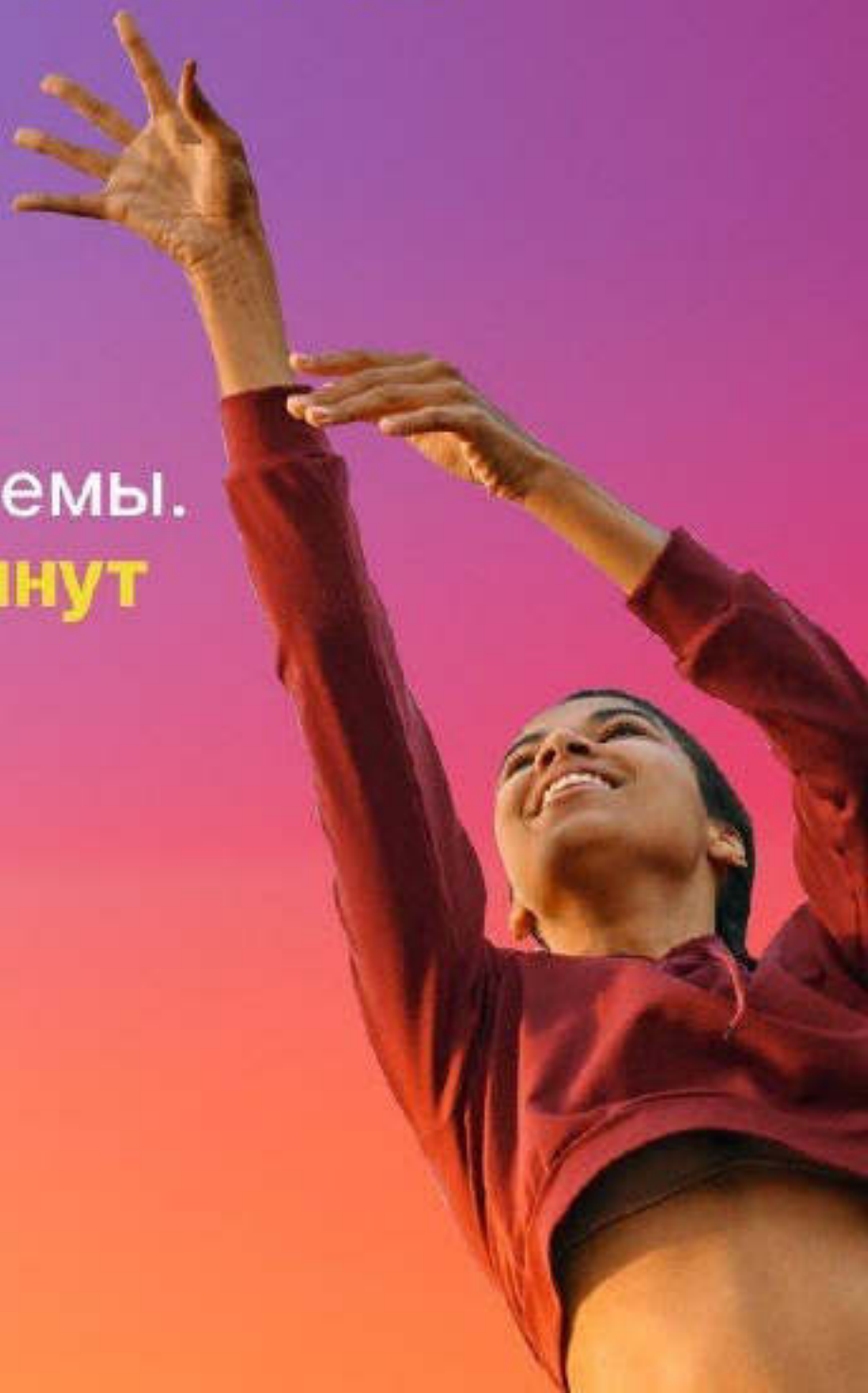
Правильное питание - основа здоровья сердца. Старайтесь употреблять больше свежих фруктов и овощей, полезных жиров (например, оливкового масла и орехов), рыбы богатой Омега-3. Ограничьте потребление насыщенных жиров, соли и сахара.



2

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ходьба, бег, плавание
или занятия в спортзале,
способствуют укреплению
сердечно-сосудистой системы.
**Проводите не менее 30 минут
умеренной физической
активности в день.**





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

3 КОНТРОЛЬ ВЕСА

Излишний вес оказывает дополнительное напряжение на сердце и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

4 ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение и употребление
алкоголя негативно
влияют на **сердце**
и **кровеносную систему**.





5 КОНТРОЛЬ ДАВЛЕНИЯ И ХОЛЕСТЕРИНА

Высокое давление и уровень холестерина могут повысить риск сердечных заболеваний.

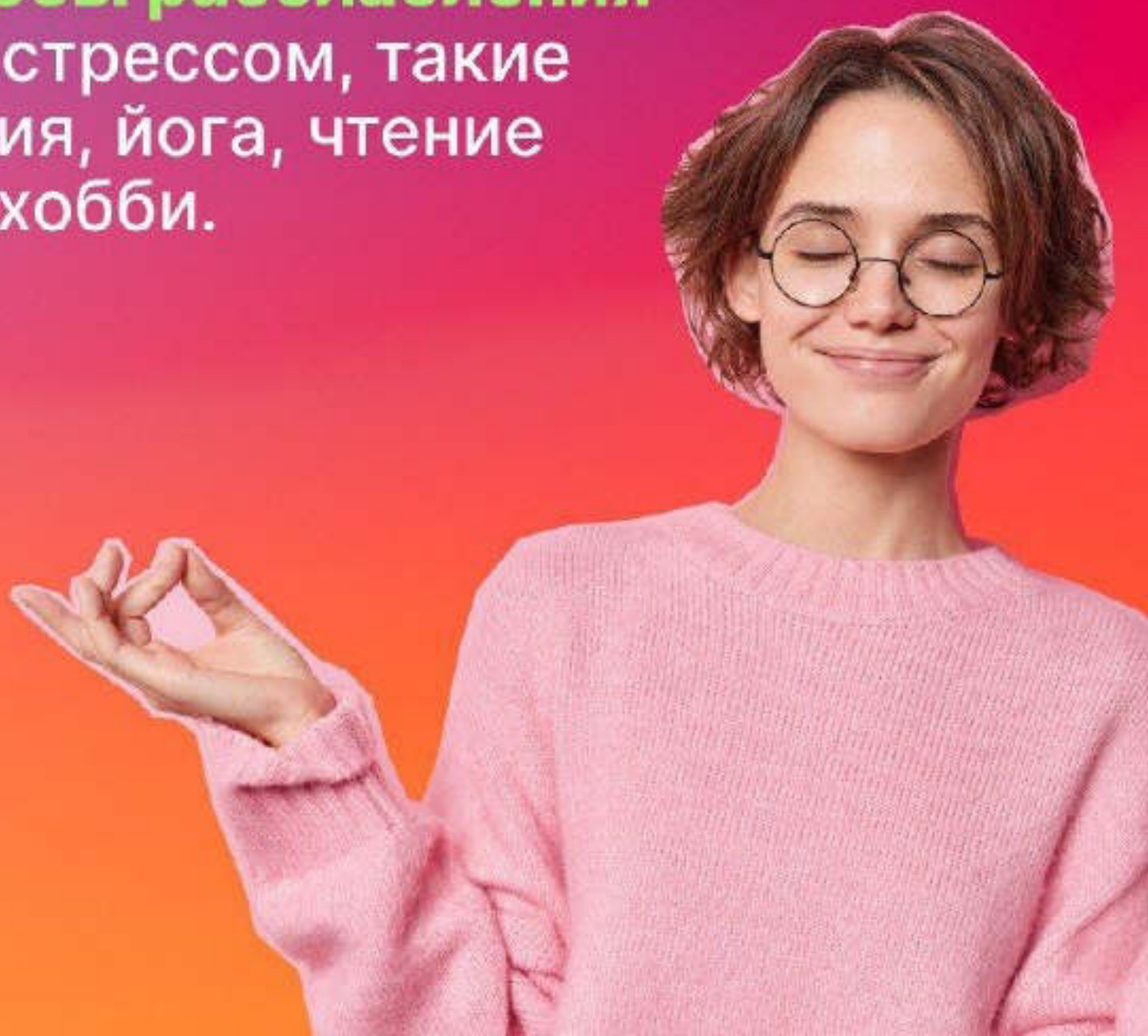
При необходимости проконсультируйтесь с врачом и следуйте его рекомендациям.





6 УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Ищите способы расслабления
и борьбы со стрессом, такие
как медитация, йога, чтение
или занятия хобби.





7 РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Не забывайте проходить профилактические осмотры, чтобы контролировать состояние сердца и исключить возможные проблемы заблаговременно.

