

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ
АКТИВНЫМИ



ВЫБИРАЙТЕ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
И КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЙ ВЕС



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ
ГЛЮКОЗЫ И ХОЛЕСТЕРИНА
В КРОВИ



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ
АРТЕРИАЛЬНЫМ
ДАВЛЕНИЕМ

