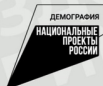


**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



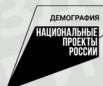
1/4 >

## 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!**



3/4 >

## 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)



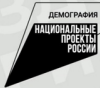
### **Ешьте меньше соли**

(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



**Поддержи-  
вайте массу  
тела на оп-  
тимальном уровне**

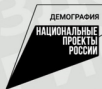
(есть простая фор-  
мула: идеальный  
вес = рост (в см) –  
100)



**Учитесь  
справляться  
со стрессо-  
выми ситуациями**

Поделитесь этой  
информацией с теми, кто Вам дорог

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



2/4

### Профилактика болезней сердца



**Откажитесь  
от курения**



**Двигайтесь!**

(ежеднев-  
ные пеше-  
е прогулки по 30 –  
40 минут, занятия  
оздоровительной  
физкультурой и  
спортом, участие в  
подвижных играх)