



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ
И ДУХОВНО,
И ФИЗИЧЕСКИ



Правильное питание (овощи и фрукты Каждый день 400 грамм)



Физкультура
(30 минут каждый день)



Контроль веса -
 $\text{Имт} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$
(норма от 18.5 до 25)



Отказ от курения
(не употреблять никотин в любой форме)



Стабильное артериальное давление
(не выше 140/90)



Отсутствие стресса
(отдых, прогулки, йога)



Обследование у специалиста
(ежегодно)



Проверяйте уровень холестерина
(норма 5 ммоль/л)