



# 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



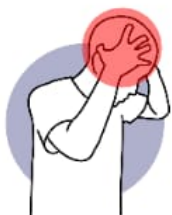
**ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**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**