

ШАГИ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ



**РЕГУЛЯРНЫЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕДОСМОТРЫ**

**УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ,
ЗДОРОВЫЙ СОН**



**КОНТРОЛЬ ИМТ
ИМТ \leq 25**

**150 мин.
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
В НЕДЕЛЮ**



АД $<$ 130/80
ХОЛЕСТЕРИН $<$ 5,0 ммоль/л
**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
В КАПИЛЛЯРНОЙ КРОВИ
3,5-5,5 ммоль/л**



**0
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



**5 ПОРЦИЙ В 1 ДЕНЬ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**

**СДЕЛАЙ ШАГ
К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ
УЖЕ СЕГОДНЯ!**

29 сентября Всемирный день сердца