

# 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**