

29 СЕНТЯБРЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА - СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ!



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ **30 МИНУТ** В
ДЕНЬ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ЧТОБЫ
ОТСЛЕЖИВАТЬ ДИНАМИКУ



НЕ ЗАБУДЬТЕ О ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
СНА - **7-8 ЧАСОВ** В СУТКИ



ПРОХОДИТЕ РЕГУЛЯРНЫЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ
ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



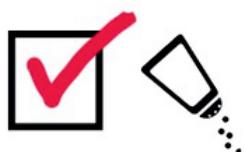
ЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ:
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ
САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ,
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

29 СЕНТЯБРЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА - СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ!



УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ –
ДО 5 ГРАММ В ДЕНЬ



ЗАМЕНИТЕ СЛАДКУЮ ГАЗИРОВКУ И
СОКИ НА ВОДУ



ЕШЬТЕ **5 ПОРЦИЙ** (ГОРСТЬ) ФРУКТОВ
И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ



ЗАМЕНИТЕ СЛАДОСТИ НА ФРУКТЫ



ГОТОВЬТЕ ДОМА ПОЛЕЗНЫЕ ЛАНЧИ И
БЕРИТЕ С СОБОЙ НА РАБОТУ / УЧЕБУ



УБЕРИТЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ СВОЕГО
РАЦИОНА



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

