

29 СЕНТЯБРЯ



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

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



29 СЕНТЯБРЯ



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

