



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



Здоровое
рациональное питание



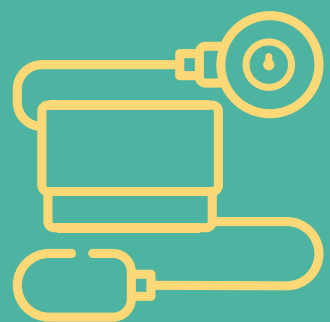
Снижение веса
(при его избытке)



Снижение уровня
стресса



Отказ от вредных
привычек



Регулярное
измерение давления,
пульса, уровня сахара
и холестерина в крови



Постоянная
и соответствующая
состоянию и возрасту
физическая активность

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ
ЗДОРОВЫМ



Плановые обследования