

Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



из плана мероприятий Министерства здравоохранения РФ по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Российской Федерации в 2015 году.

**Чаще улыбайтесь!**

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.

**Не курите**

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.

**Не злоупотребляйте алкоголем!****Контролируйте свое артериальное давление**

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

**Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови**

Максимально допустимый уровень - 5 ммоль/л. В случае его превышения

**Будьте активны!**

Не теряйте интерес к жизни.

**Постоянно двигайтесь**

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.

**Укрепляйте иммунитет**

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

**Следите за своим весом и своей талией**

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

**Контролируйте уровень сахара в крови.**

Максимально допустимый уровень