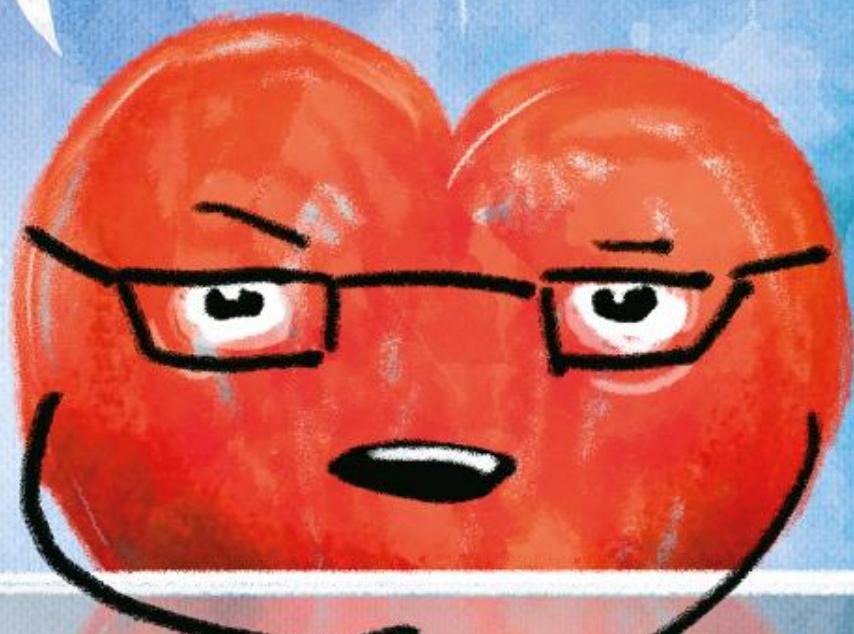


РЕКОМЕНДУЮ КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

1 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу

2 Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru

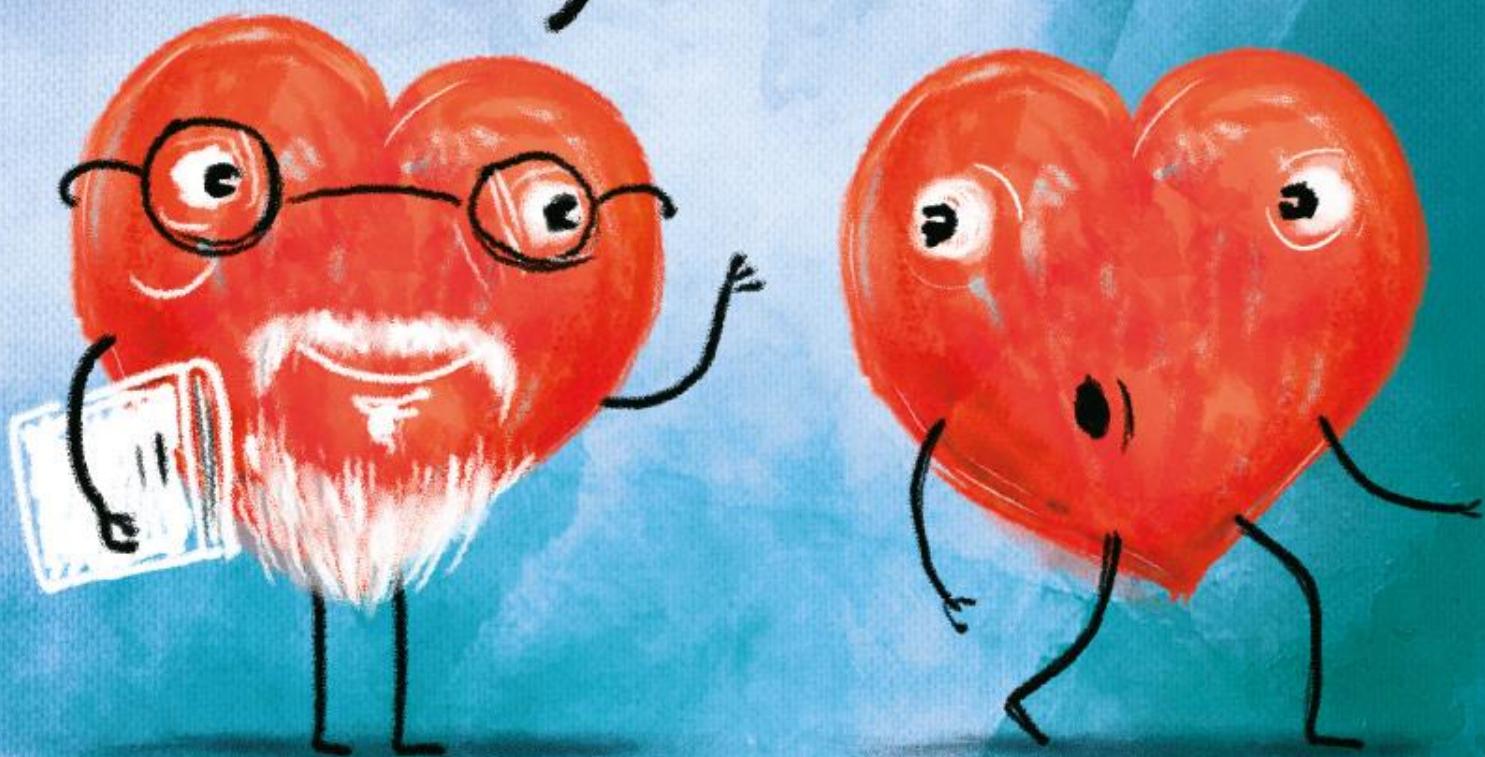
3 Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.

4 Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.

5 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVU.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

1 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу

2 Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru

3 Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.

4 Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.

5 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVU.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

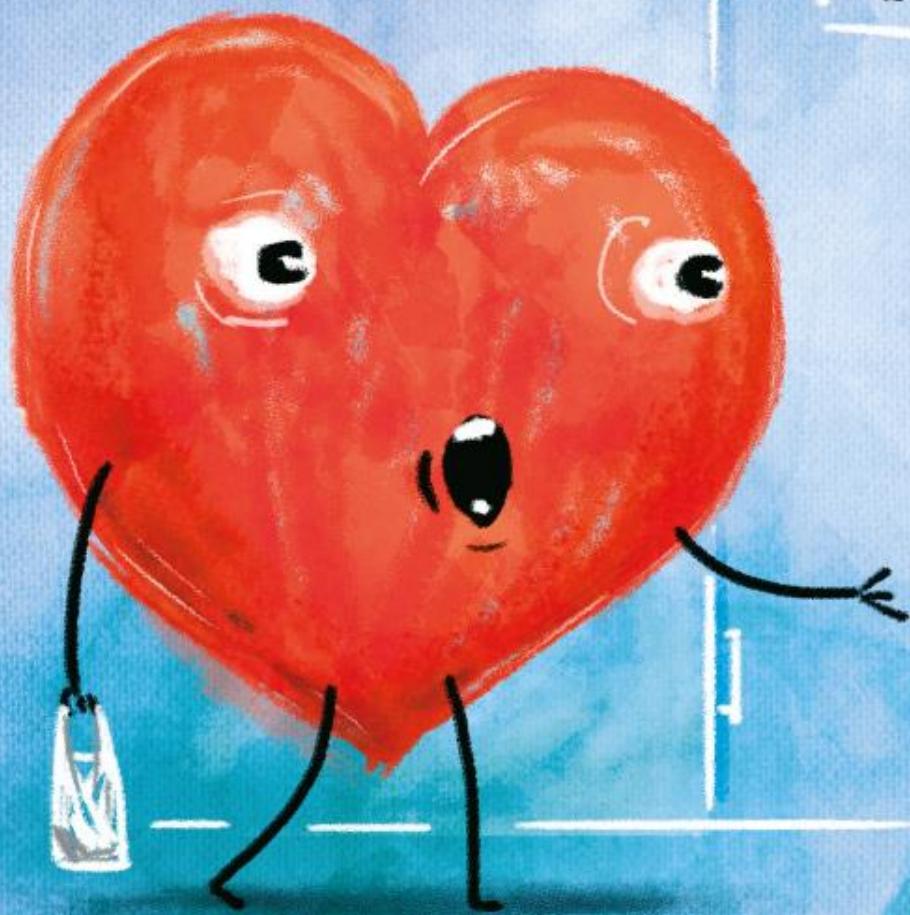
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

1 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу

2 Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru

3 Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.

4 Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.

5 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничите потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVU.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

1 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу

2 Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru

3 Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.

4 Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.

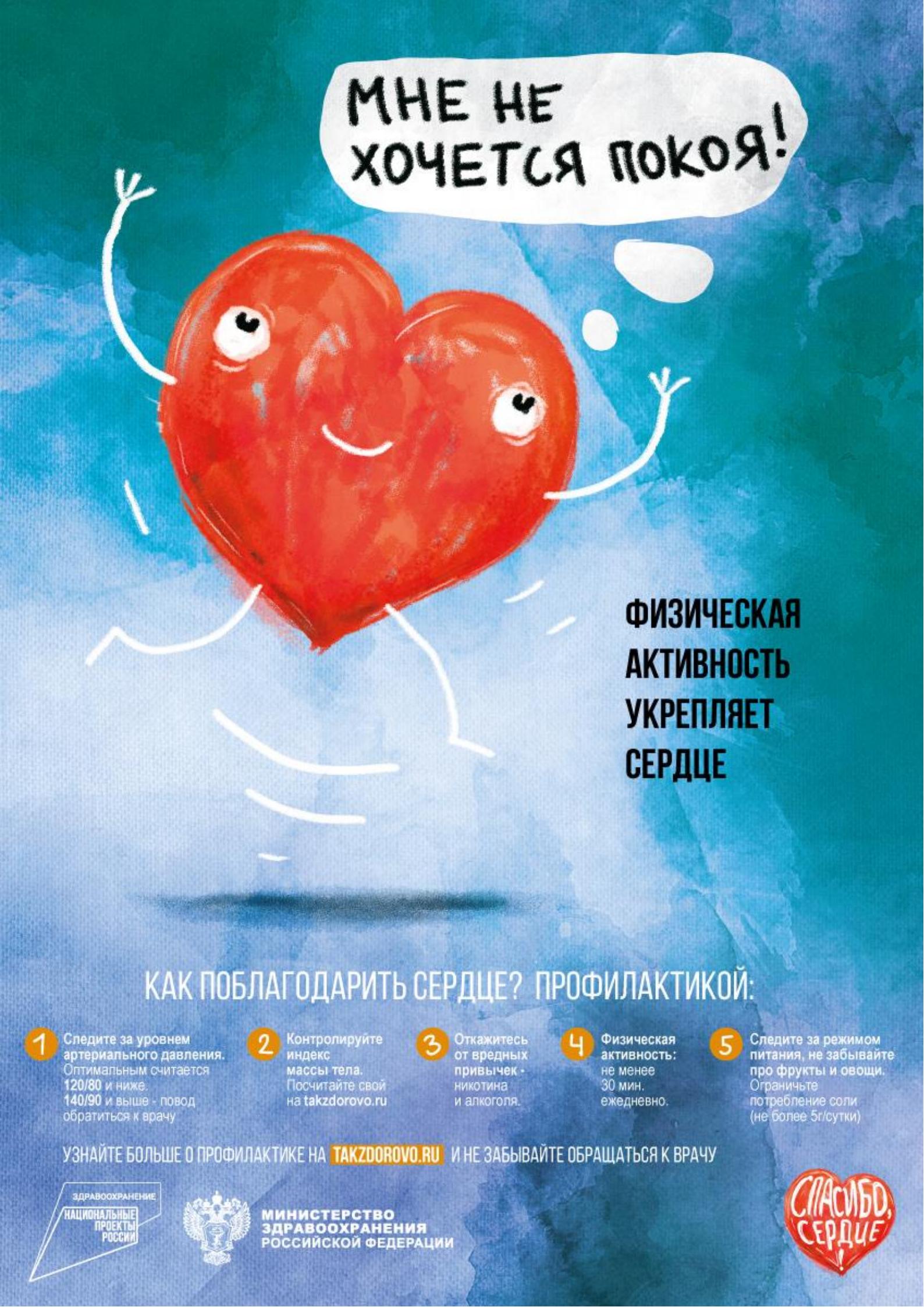
5 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVU.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ!

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
УКРЕПЛЯЕТ
СЕРДЦЕ

КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

1 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу

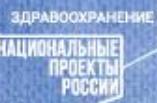
2 Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru

3 Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.

4 Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.

5 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

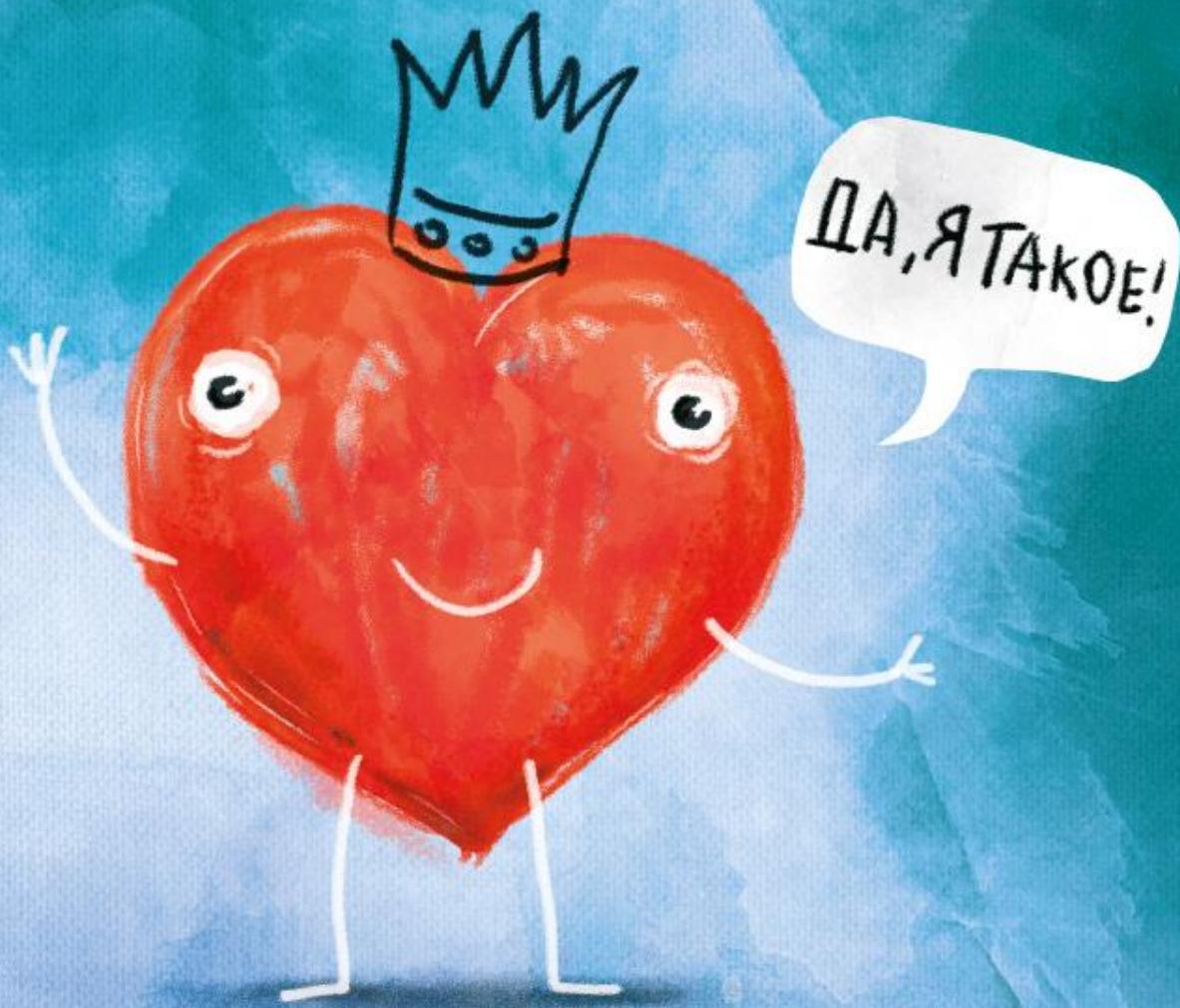


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СПАСИБО, СЕРДЦЕ, ЧТО ТЫ ЧМЕЕШЬ ТАК!

ЛЮБИТЬ, ПРОЩАТЬ, РАДОВАТЬСЯ, ГРУСТИТЬ, ТОМИТЬСЯ,
ЗАМИРАТЬ, ПЕТЬ, ОКРЫЛЯТЬ, И ЕЩЁ МНОГО ВСЕГО!



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

1 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу

2 Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru

3 Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.

4 Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.

5 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничите потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVU.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

