

Четыре правила здорового сердца

25 мая 2020

Всемирная Федерация Сердца определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- Исключите полностью активное и пассивное курение.
- Поощряйте физическую активность.
- Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.
- Знайте свои цифры: артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, т индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



4 ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

