



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание - основа здоровья сердца. Старайтесь употреблять больше свежих фруктов и овощей, полезных жиров (например, оливкового масла и орехов), рыбы богатой Омега-3. Ограничьте потребление насыщенных жиров, соли и сахара.



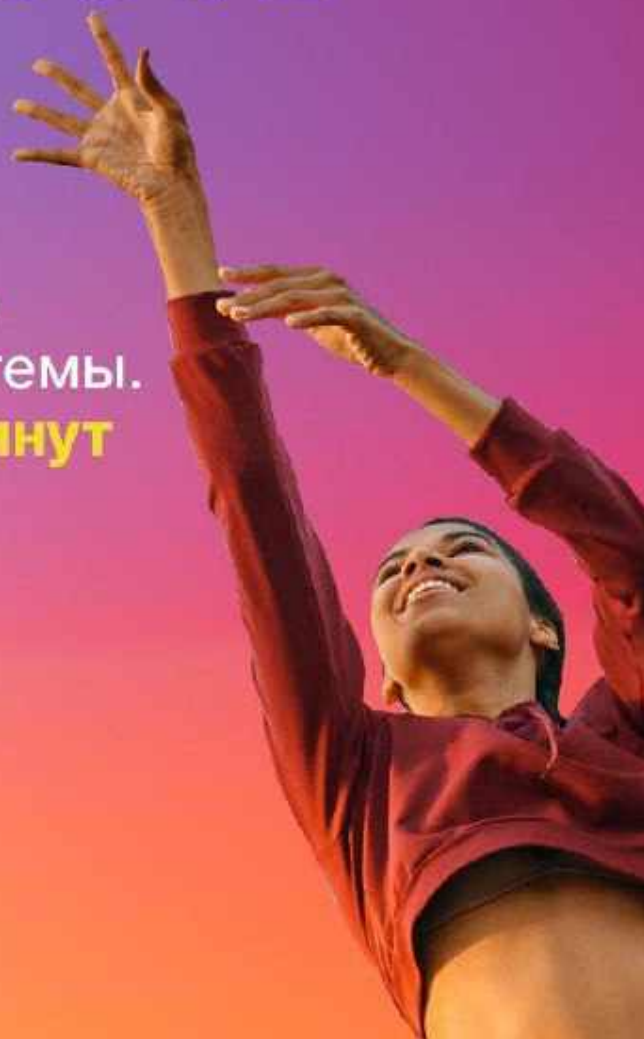
ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

2

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ходьба, бег, плавание
или занятия в спортзале,
способствуют укреплению
сердечно-сосудистой системы.

**Проводите не менее 30 минут
умеренной физической
активности в день.**





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

3 КОНТРОЛЬ ВЕСА

**Излишний вес оказывает
дополнительное напряжение
на сердце** и повышает риск развития
сердечно-сосудистых заболеваний.





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

4 ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение и употребление
алкоголя негативно
влияют на **сердце**
и **кровеносную систему**.





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

5 КОНТРОЛЬ ДАВЛЕНИЯ И ХОЛЕСТЕРИНА

Высокое давление и уровень холестерина могут повысить риск сердечных заболеваний.

При необходимости
проконсультируйтесь
с врачом и следуйте
его рекомендациям.

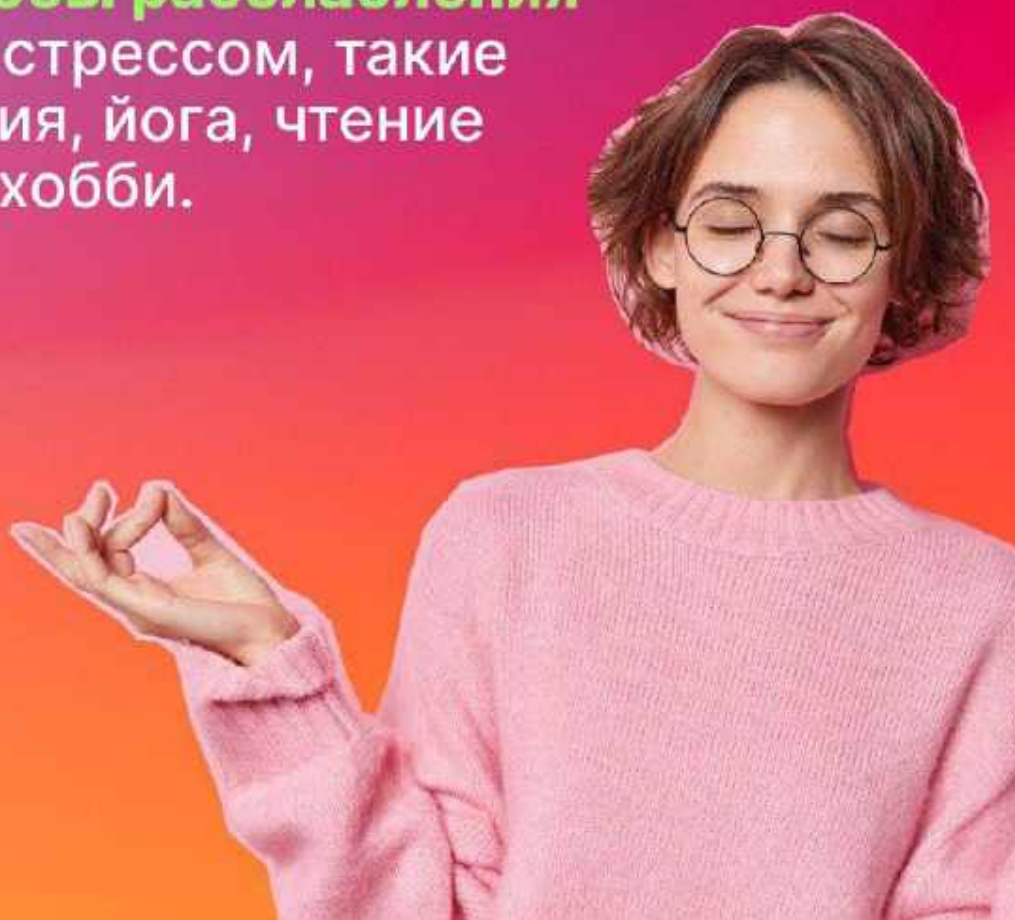




ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

6 УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Ищите способы расслабления
и борьбы со стрессом, такие
как медитация, йога, чтение
или занятия хобби.





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

7 РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Не забывайте проходить профилактические осмотры, чтобы контролировать состояние сердца и исключить возможные проблемы заблаговременно.

