

5 ПРАВИЛ здорового сердца

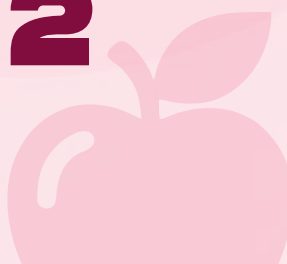
1



Будьте физически активны

Тренируйтесь. Ведите активный образ жизни. Прогуливайтесь на свежем воздухе. Используйте специальные приложения для контроля физической активности и отслеживайте динамику.

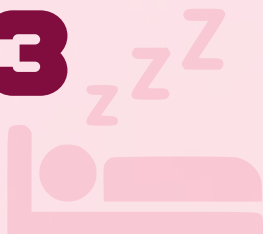
2



Питайтесь правильно

Употребляйте овощи и фрукты 400-500 г в день. Ограничьте употребление соли. Добавьте в рацион клетчатку. Замените вредные жиры полезными. Выявляйте и вовремя восполняйте дефициты витаминов и минералов.

3



Следите за качеством сна

Большинству взрослых нужно 7-9 часов сна в сутки. При храпе, остановках дыхания во сне и дневной сонливости пройдите обследование на апноэ.

4



Откажитесь от вредных привычек

Постарайтесь отказаться от курения и алкоголя.

5



Знайте свои показатели

Регулярно проходите медицинские осмотры и диспансеризацию. Отслеживайте артериальное давление, холестерин и глюкозу и вес.

