

ВЫБИРАЙ СЕРДЦЕМ!

Сердце здорового человека может работать в нормальном режиме до **90-100 лет**

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



5 порций овощей и фруктов ежедневно



Регулярная физическая активность не менее 30 мин. в день



Отказ от курения



Отказ от злоупотребления алкоголем



Уменьшить употребление соли и сахара



Избегать стресса и высыпаться. Рекомендуемая норма сна – 7-8 часов



Регулярно проходить медицинское обследование



Контролировать артериальное давление

ФАКТОРЫ РИСКА



Курение



Злоупотребление алкоголем



Недостаточная физическая активность



Нездоровое питание



Повышенное артериальное давление (АД)



Повышенное содержание глюкозы в крови



Избыточный вес/ ожирение



Повышенное содержание холестерина в крови

- Уровень АД – не более 140 мм рт. ст.
- Уровень общего холестерина – ниже 5 ммоль/л
- Холестерин липопротеидов низкой плотности – ниже 3 ммоль/л
- Окружность талии: мужчины – < 102 см; женщины – < 88 см"