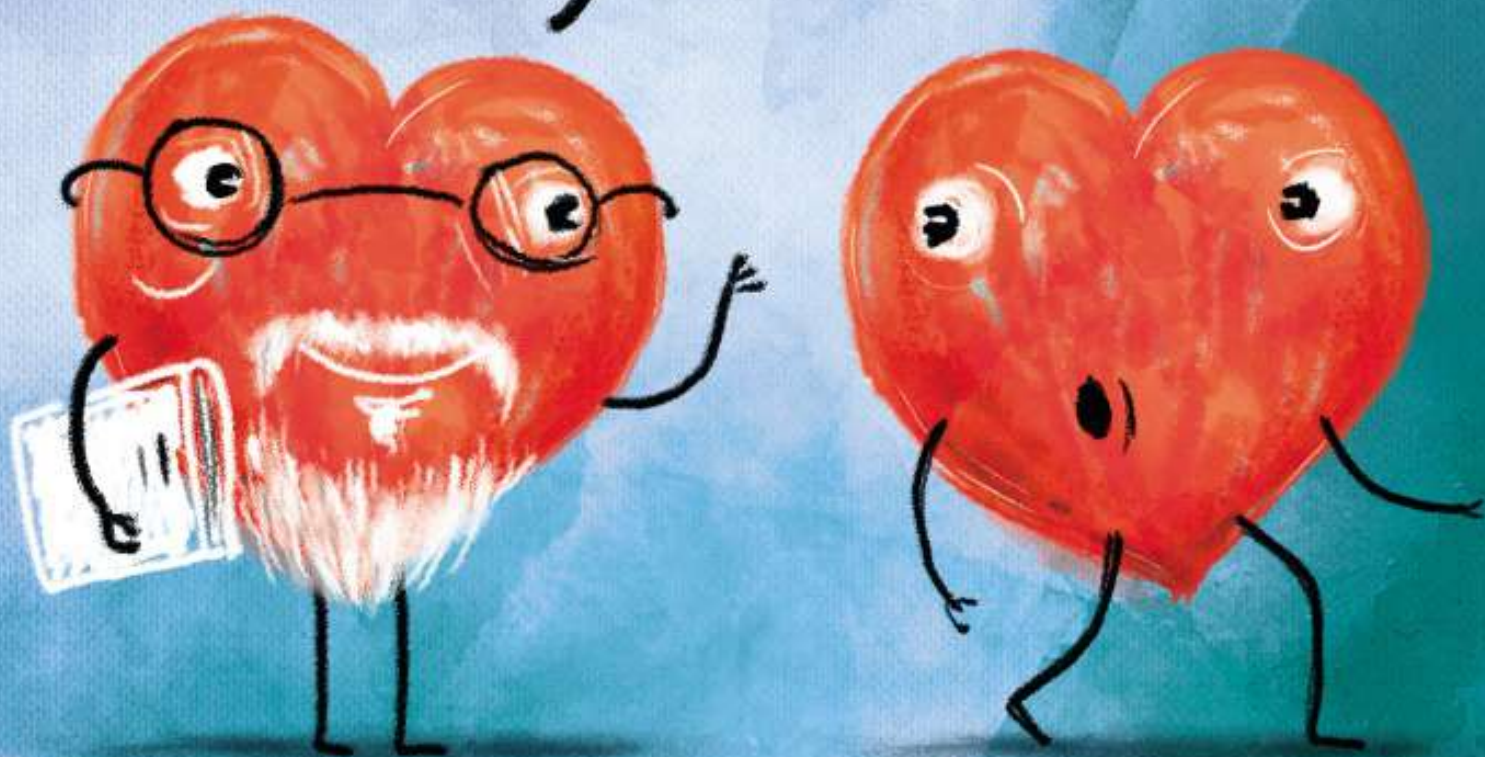


# СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



## 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](http://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](http://TAKZDOROVO.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](http://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](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



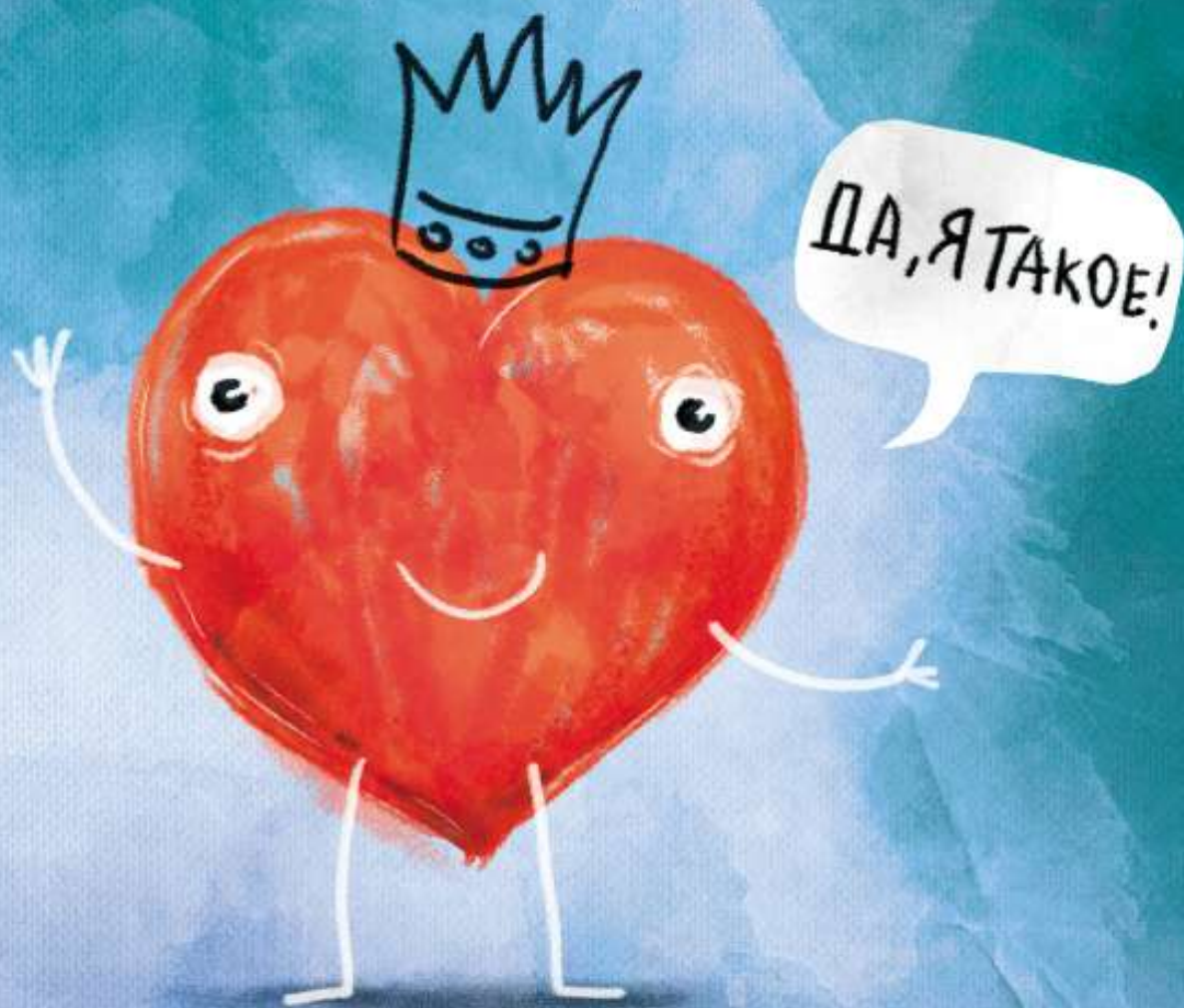
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





# СПАСИБО, СЕРДЦЕ, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ 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](http://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](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

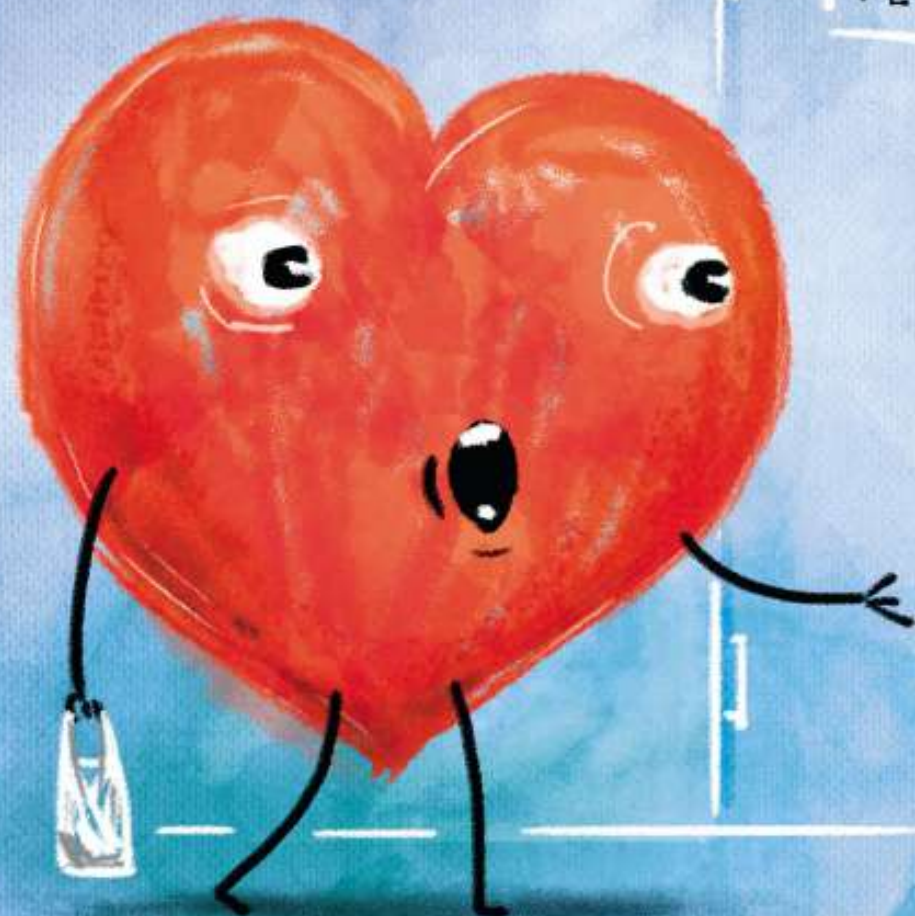


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





# 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](http://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](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



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](http://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](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

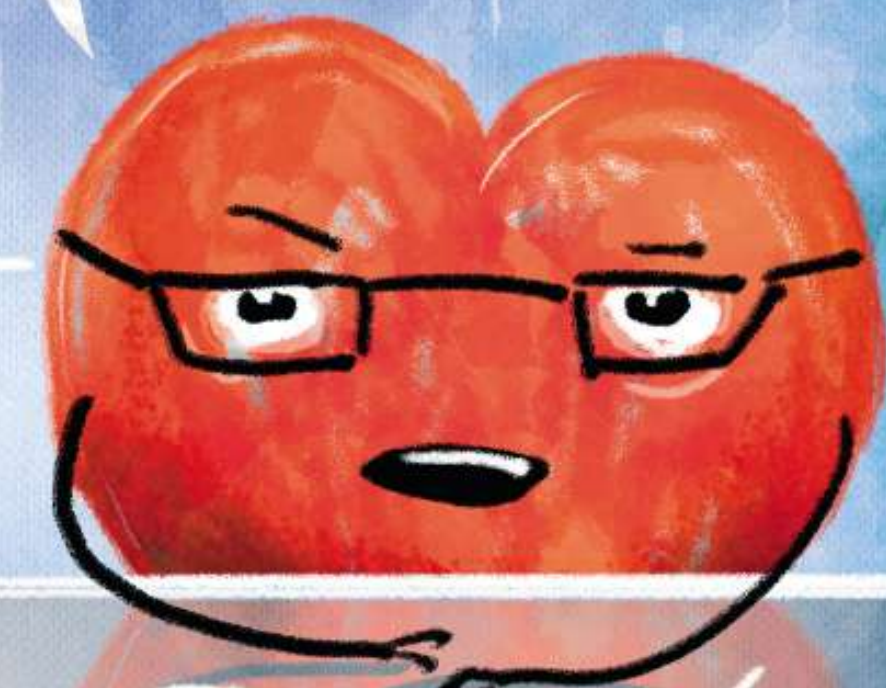


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





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](http://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](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

