



**Чем больше у вас факторов риска, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний.**

**Осознайте ваши факторы риска и сделайте что-нибудь полезное для своего сердца уже сегодня!**

## **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Выбирайте здоровую еду.

Будьте активны.

Поддерживайте здоровый вес.

Бросьте курить.

Высыпайтесь.

Регулярно проверяйте свое кровяное давление, уровень холестерина и сахара в крови.

Материал разработан исключительно в ознакомительных целях. Не является заменой профессиональному медицинскому мнению. Если у вас есть какие-либо вопросы или сомнения по поводу полученной информации, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

© 2024 Профмедассист. Все права защищены. Незаконное копирование и распространение материалов запрещено.

