



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕРДЦУ

23 – 29 СЕНТЯБРЯ



Сердечно-сосудистые заболевания – одна из главных проблем, касающихся человеческого здоровья

Эти заболевания могут включать в себя инфаркт, инсульт, артериальную гипертензию, аритмию и другие состояния



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ



масса тела в норме
(уменьшение калорийности пищи
и повышение физактивности)



физ.нагрузки каждый день по 30-60 минут
(прогулки, велосипед, плавание и др.)



меньше соли в пище (до 5 г в сутки)



больше овощей, фруктов, зелени,
цельнозерновых продуктов, орехов



ограничить животные жиры, исключить
фаст-фуд, майонез, газировки, маргарин



ограничить приём алкоголя
и исключить курение