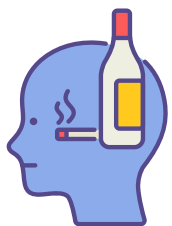




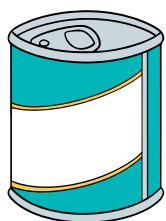
10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



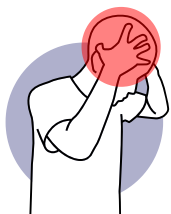
**ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**СОКРАТИТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
КОНСЕРВИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ**



**РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ**



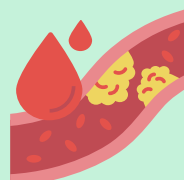
**ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ
И КОНФЛИКТОВ**



**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РАСПОРЯДКА ДНЯ**



**КОНТРОЛИРУЙТЕ
УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ**



**СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**



**РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**



**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РЕКОМЕНДАЦИЙ
ВРАЧА**

**ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА,
ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**