

■ ● ◀
▶ ■ ●
● ▶ ■
Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



29
СЕНТЯБРЯ

**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку.

Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ

Сократите в своем рационе быстрые углеводы, соль, мучное, сладкое и жареное.

Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей.

■ ● ◀
■ ● ●
● ◀ ■
● ◀ ■
Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



29
СЕНТЯБРЯ

**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.



www.budzdorovperm.ru



Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм.

■●●● Центр
●■●● Общественного
●●■● Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



ВЫСПАЙТЕСЬ

Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.