



Радует



Физическая тренировка

Минимум 30 минут в день



Здоровое питание



Полноценный ночной сон



Стрессоустойчивость, гигиена эмоций

Огорчает

Курение, парение

Никотин вреден для здоровья



Алкоголь



**Гиподинамия
ожирение**



**Стресс, страх,
гнев, артериальная
гипертония**



**СЕРДЦЕ
для жизни**

**КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**



АД оптимальное
120/80 мм.рт.ст



Глюкоза
крови < 6,1



Холестерин < 5
ммоль/л



ИМТ < 25
ОТ < 102 мужчины
ОТ < 88 женщины



Ежегодно проходите
профилактический
осмотр у врача

**ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
для взрослых и детей



(3012) 377-300

ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 32Б