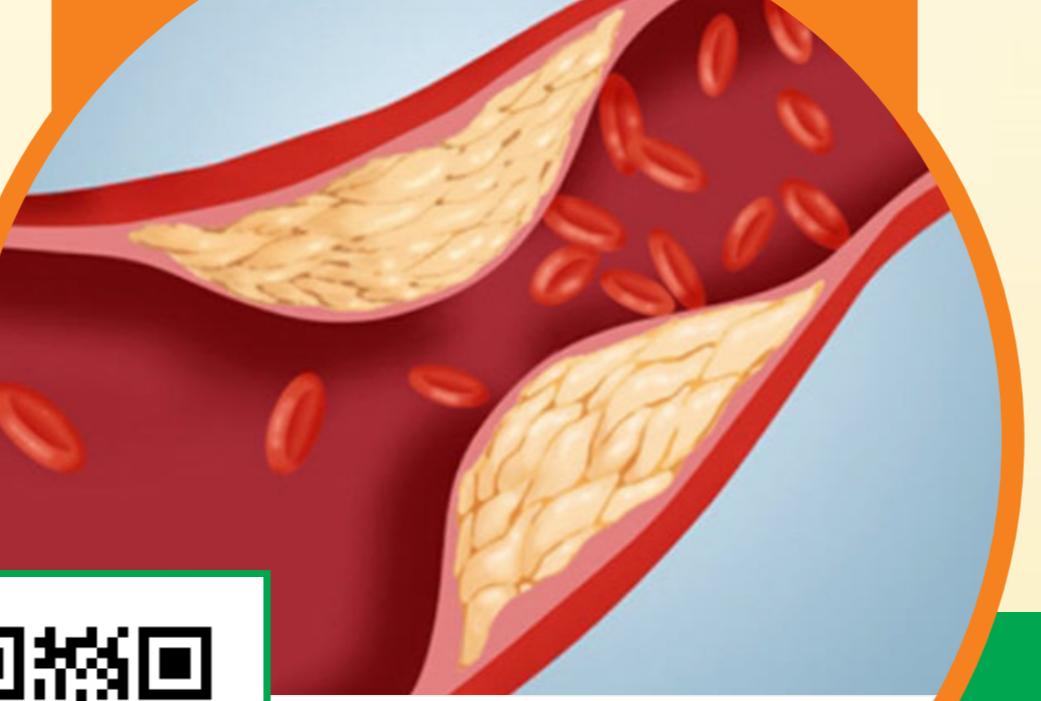
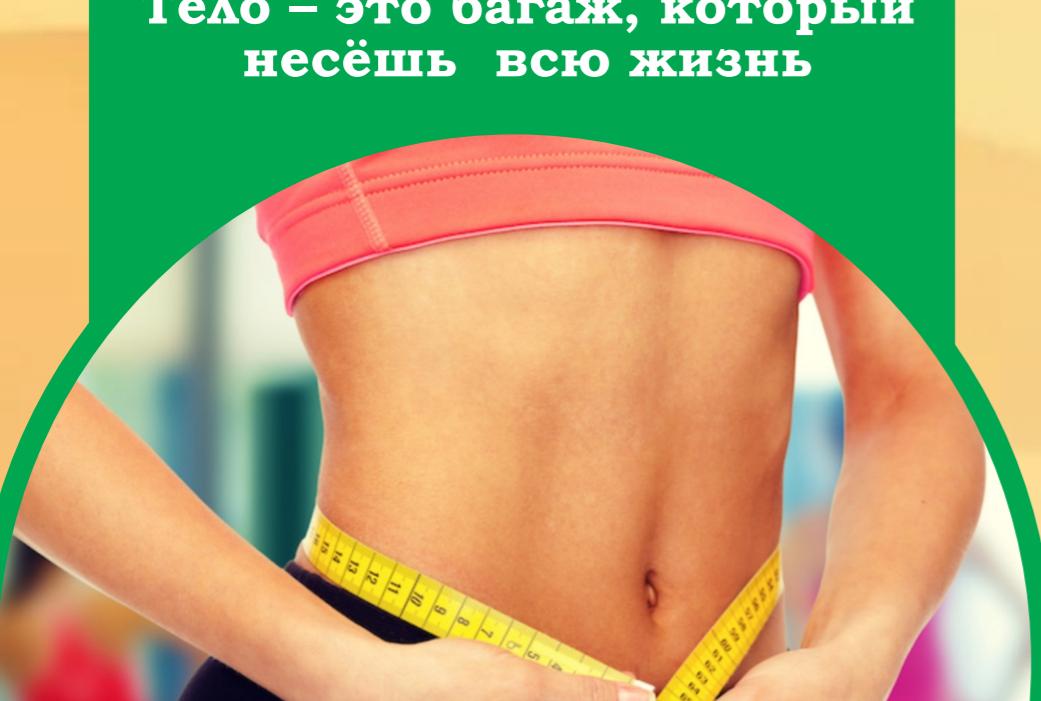
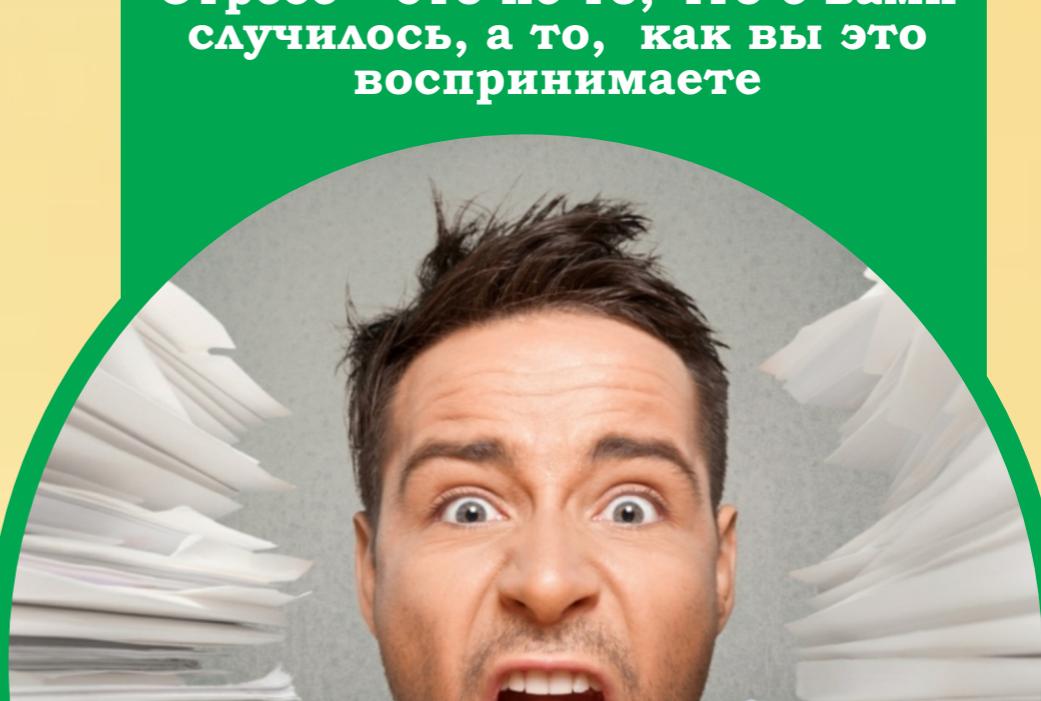




ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



| | | |
|---|---|--|
| <p>Норма АД $< 140/90$ мм рт.ст. для здорового человека</p>  <p>КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!</p> <p></p> | <p>Норма уровня ХС в крови < 5 ммоль/л для здорового человека</p>  <p>СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА!</p> <p></p> | <p>Норма сахара в венозной крови $< 6,1$ ммоль/л для здорового человека</p>  <p>СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА!</p> <p></p> |
| <p>Ешь просто – проживешь лет до ста!</p>  <p>ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!</p> <p></p> | <p>Сегодня – отличный день, чтобы бросить курить!</p>  <p>ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!</p> <p></p> | <p>Двигайтесь больше – проживете дольше!</p>  <p>БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!</p> <p></p> |
| <p>Тело – это багаж, который несёшь всю жизнь</p>  <p>БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ!</p> <p></p> | <p>Трезвость – естественное состояние человека</p>  <p>РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!</p> <p></p> | <p>Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете</p>  <p>УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ!</p> <p></p> |



С помощью этих простых советов вы сможете значительно
снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний,
а своевременное прохождение диспансеризации позволит выявить
сердечно-сосудистые заболевания на ранней стадии