



# ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



Норма АД  
< 140/90 мм рт.ст.  
для здорового  
человека



**КОНТРОЛИРУЙТЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ**

Норма уровня ХС  
в крови < 5 ммоль/л  
для здорового  
человека



**СЛЕДИТЕ  
ЗА УРОВНЕМ  
ХОЛЕСТЕРИНА!**

Норма сахара  
в венозной крови  
< 6,1 ммоль/л для  
здорового человека



**СЛЕДИТЕ  
ЗА УРОВНЕМ  
САХАРА!**

Ешь просто –  
проживешь лет до ста!



**ПИТАЙТЕСЬ  
ПРАВИЛЬНО!**

Сегодня – отличный день,  
чтобы бросить курить!



**ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ!**

Двигайтесь больше –  
проживете дольше!



**БУДЬТЕ  
АКТИВНЫМИ!**

Тело – это багаж, который  
несешь всю жизнь



**БУДЬТЕ  
СТРОЙНЫМИ!**

Трезвость – естественное  
состояние человека



**РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ  
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**

Стресс – это не то, что с вами  
случилось, а то, как вы это  
воспринимаете



**УЧИТЕСЬ  
СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СТРЕССОМ!**



**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**

Центр медицинской профилактики

КОГБУЗ "Медицинский информационно-аналитический центр".

610017, г.Киров, ул. Герцена, д.49, каб. 302, 306-313 (3 этаж), тел. (8332) 38-90-17, 21-80-26,  
ip-medprof@medkirov.ru, группа вконтакте <https://vk.com/cmprkirov>