

Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермский край



29  
СЕНТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

СЕРДЦЕ  
ДЛЯ ЖИЗНИ!

www.budzdorovperm.ru

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



**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!**



# 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.**

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



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](http://www.budzdorovperm.ru)

