



Рязанская область

29
СЕНТЯБРЯ

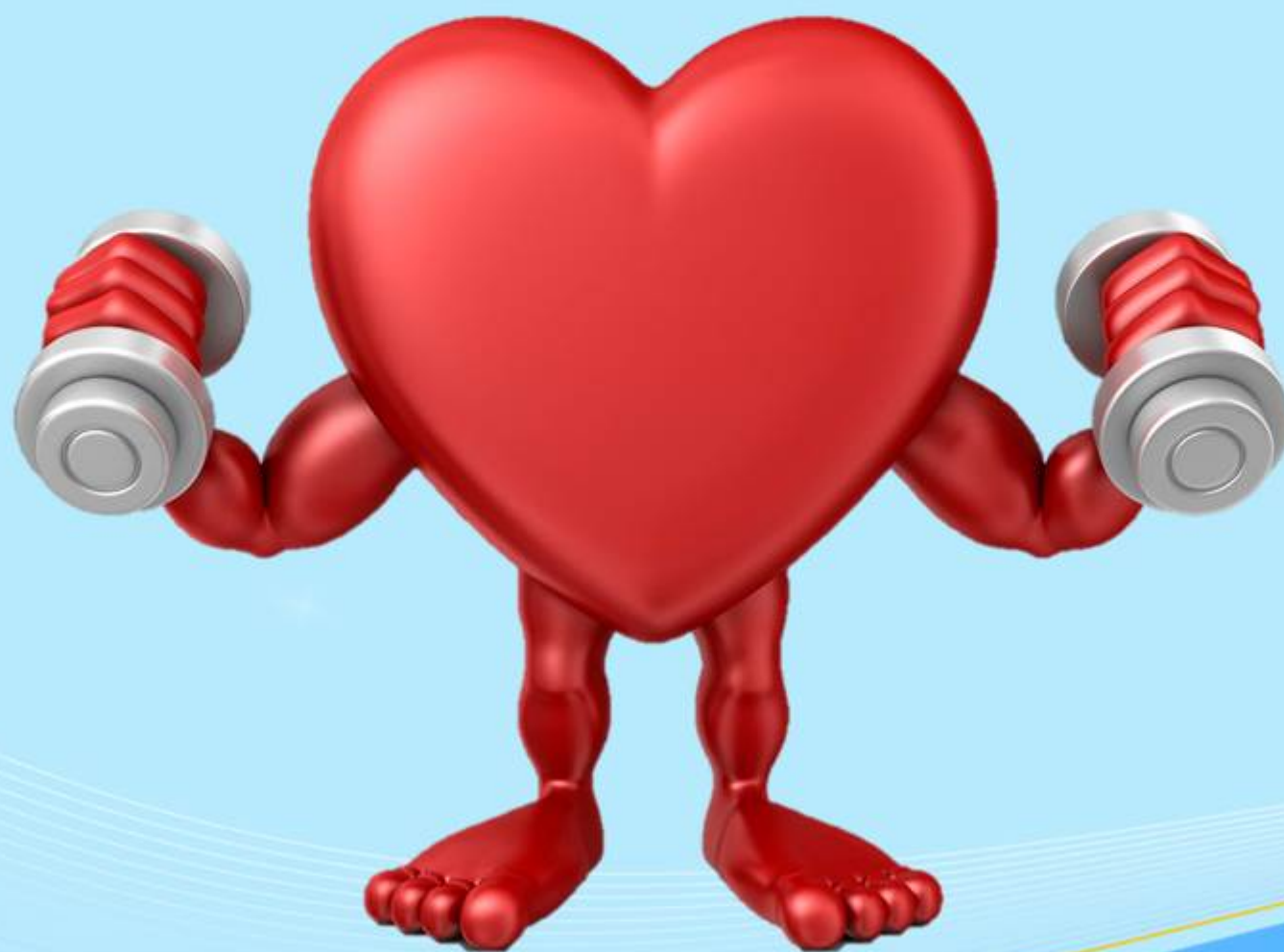
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



КАК СОХРАНИТЬ КРЕПКОЕ И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

ДА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

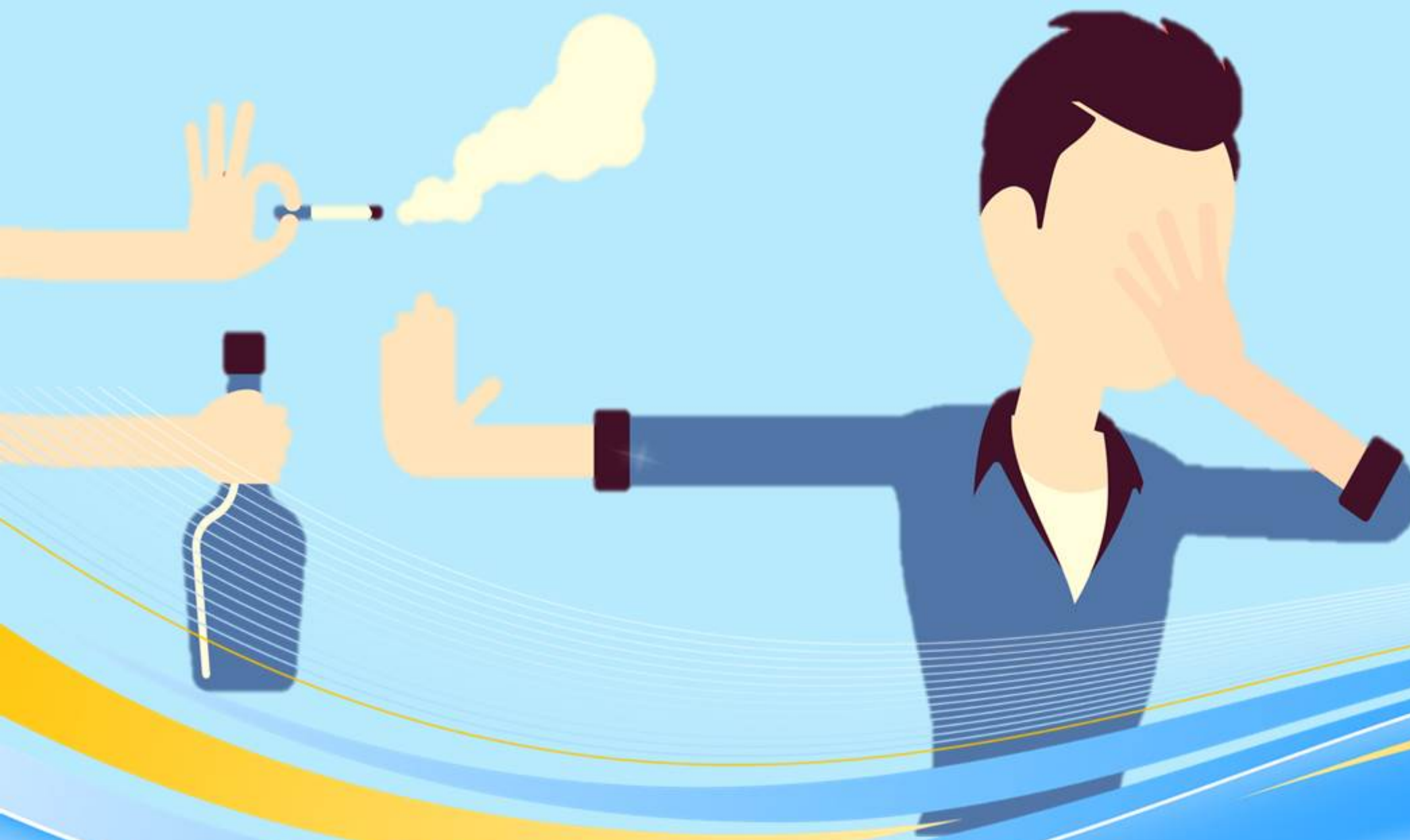
ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЕМСЯ?

ДА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КУРЕНИЮ И АЛКОГОЛЮ – **НЕТ**



СЛЕДИМ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВЕСА?

ДА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

БОЛЬШЕ ДВИГАЕМСЯ?

ДА



Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КОНТРОЛИРУЕМ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

ДА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УСТРАНЯЕМ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ СТРЕСС?

ДА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ДЛЯ СЕРДЦА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

РЫБА



Сардина, скумбрия, сельдь и лосось богаты **Омега - 3 жирными кислотами**, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЯГОДА



Регулярное употребление земляники, голубики, клюквы, черники, малины, калины, черной смородины способствует выведению «вредного» холестерина и разжижению крови



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЧЕСНОК



Регулярное употребление **1 зубчика чеснока** в день способствует разжижению крови

Чеснок содержит более 70 активных полезных веществ, которые способствуют снижению артериального давления



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

АВОКАДО



Содержащийся в авокадо **калий** способствует правильной работе сердца и избавляет от стресса, который является одним из ведущих факторов в развитии атеросклероза и ишемической болезни сердца



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БРОККОЛИ



В брокколи содержится **сульфорафан**, который предотвращает образование холестериновых бляшек, а также **калий**, который снижает кровяное давление и предотвращает мышечные спазмы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU