



# БЕРЕГИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

## Пять правил здорового сердца:

**№ 1.** Отказ от курения и алкоголя, которые приводят к повышенному артериальному давлению (выше 140/90 мм рт. ст.).

**№ 2.** Правильное питание, исключающее набор лишней массы тела. У мужчин окружность талии не должна превышать 102 см, у женщин – 88 см. Лучше есть 4–5 раз в день, но небольшими порциями, не переедая, особенно на ночь (за 2–3 часа до сна). Стараться употреблять больше овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов и круп, отдавая предпочтение вареной пище. Сократить до минимума жирную, соленую пищу и сладости.

**№ 3.** Физическая активность мобилизует жизненные процессы организма. Больше ходите пешком, трудитесь на воздухе, играйте в подвижные игры, делайте гимнастику и занимайтесь любимыми видами спорта. Рекомендуется выполнять в общей сложности не менее 60 минут умеренной физической активности в день. Интенсивные тренировки должны быть не менее 2 раз в неделю по 40 – 60 минут (аэробика, силовые, координационные упражнения, растяжка).

**№ 4.** Не допускайте стрессовых ситуаций, тем более не пытайтесь усугублять их курением и алкоголем. Лучший способ – это физические упражнения, релаксация и хорошая компания. Спите не менее 7 часов.

**№ 5.** Следите за основными показателями здоровья, регулярно обследуйтесь, с возрастом – чаще. Норма содержания холестерина в крови – до 5,0 ммоль/л, уровня глюкозы – от 3,3 до 5,5 ммоль/л.

