

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРЦЯ



0 ЦИГАРОК



5 ПОРЦІЙ ОВОЧІВ ТА ФРУКТІВ
НА ДЕНЬ



**ДОСТАТНЄ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ:
ШВИДКА ХОДЬБА, ПЛАВАННЯ ТА ІН.
4-5 РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ ПО 30 ХВ.**



ІНДИКС МАСИ ТІЛА (ІМТ) 20-25 кг/м²

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{Вага тіла (кг)}}{\text{Зріст}^2 \text{ (м)}}$$



10 ХВИЛИН
ТИШІ ТА РЕЛАКСАЦІЇ НА ДЕНЬ



**КОНТРОЛЮЙТЕ СВІЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК,
РІВЕНЬ ЦУКРУ І ХОЛЕСТЕРИНУ У КРОВІ**

АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ПОВИНЕН БУТИ НИЖЧЕ 140/90 мм.рт.ст.

ЦУКОР В КРОВІ НАТЩЕСЕРЦЕ НЕ БІЛЬШЕ 6,1 ммоль/л

РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ КРОВІ НЕ БІЛЬШЕ 5,2 ммоль/л

Піклуйся про здоров'я свого серця!

Серцево-судинні захворювання є основними причинами смертності в Україні, особливо серед чоловіків працездатного віку.

Багатьох цих захворювань можна уникнути завдяки змінам у поведінці чи звичках.

Зробивши лише кілька невеликих змін в нашому житті, ми можемо знизити ризик серцевих захворювань та інсульту, а також поліпшити якість нашого життя і показати гарний приклад для наступного покоління.

Турбота про своє серце означає виконання невеликих, але значущих дій: **дотримання збалансованої дієти, регулярні фізичні вправи, скорочення споживання алкоголю, відмова від куріння ...** все те, що робить вас не тільки здоровіше, але й дає можливість повною мірою насолоджуватися життям.

**Дотримуйтесь наших рекомендацій –
і ваше серце буде під надійним захистом!**

