



у "

"

у "

"



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ



КОНТРОЛЬ ВЕСА,  
ДАВЛЕНИЯ И  
ХОЛЕСТЕРИНА



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ  
И АЛКОГОЛЯ



ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И  
ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

2022г.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ



КОНТРОЛЬ ВЕСА,  
ДАВЛЕНИЯ И  
ХОЛЕСТЕРИНА



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ  
И АЛКОГОЛЯ



ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И  
ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

2022г.