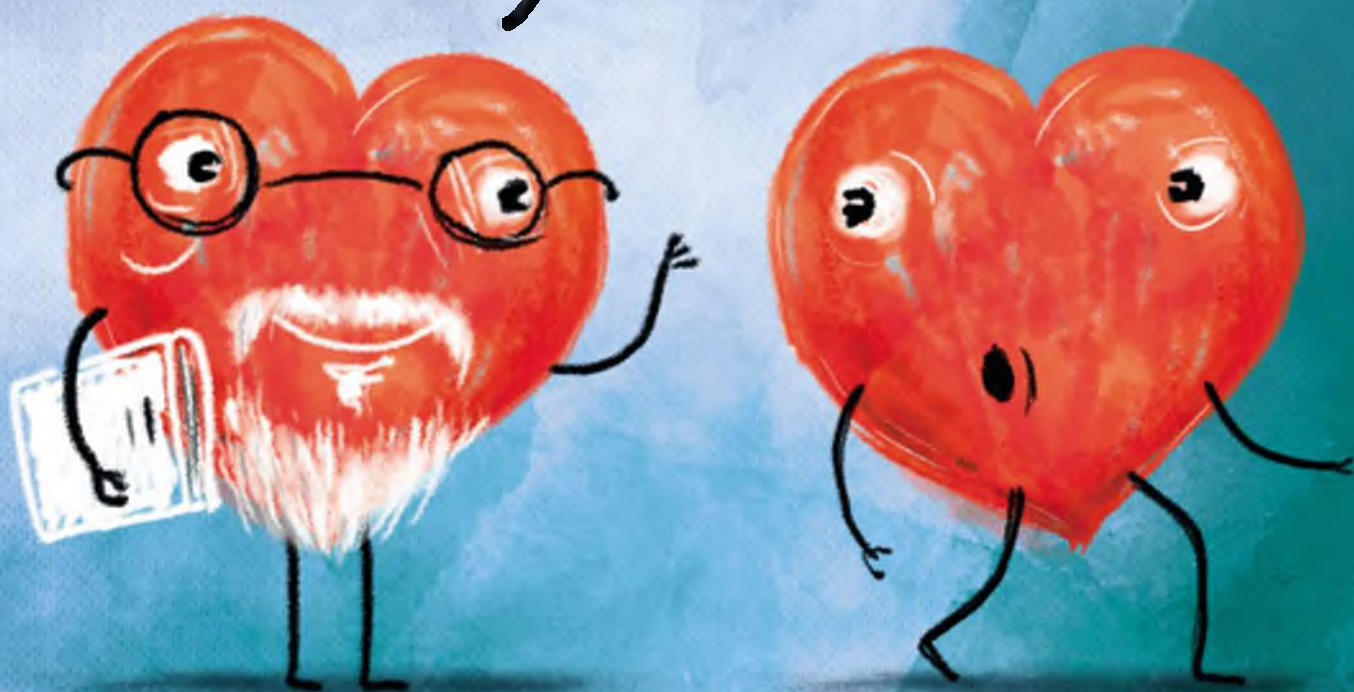


СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания: не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

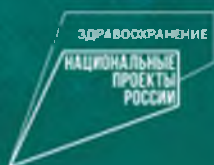




КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

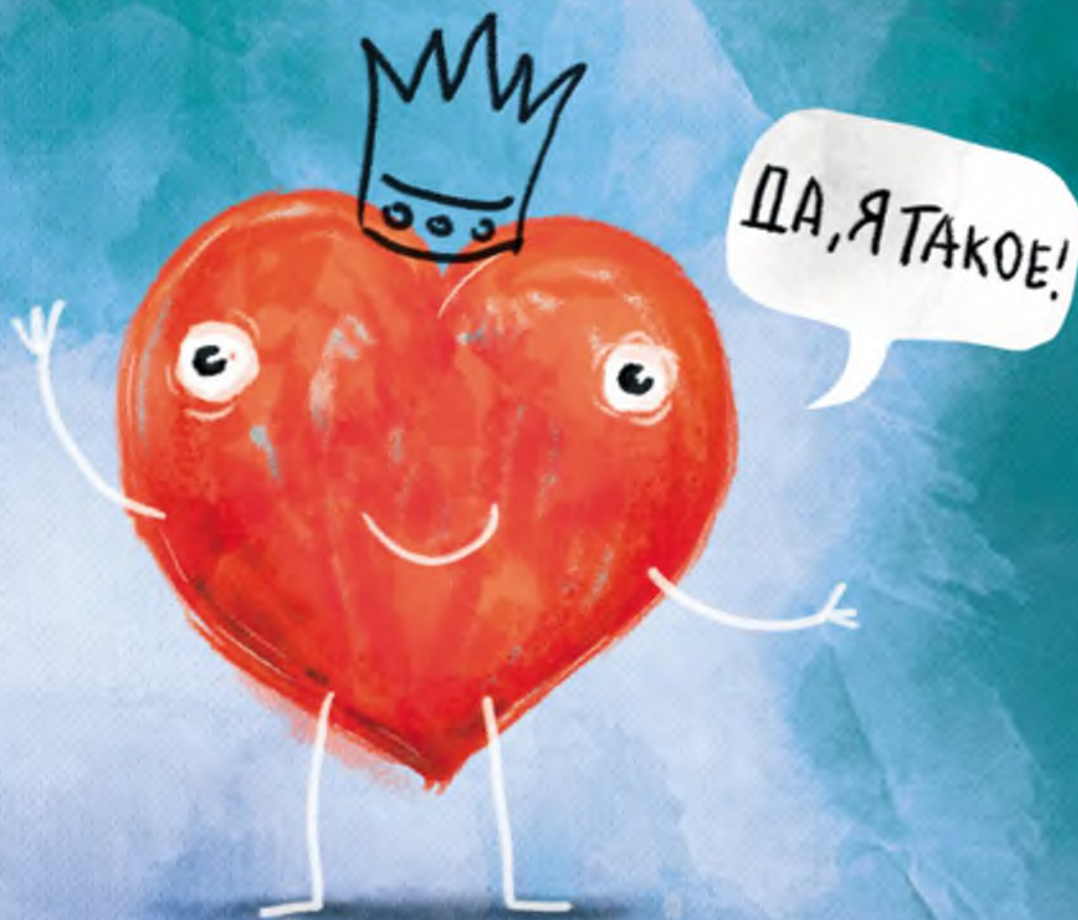


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СПАСИБО, СЕРДЦЕ, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ ТАК:

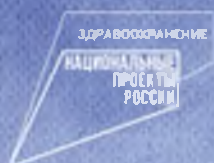
ЛЮБИТЬ, ПРОЩАТЬ, РАДОВАТЬСЯ, ГРУСТИТЬ, ТОМИТЬСЯ,
ЗАМИРАТЬ, ПЕТЬ, ОКРЫЛЯТЬ, И ЕЩЁ МНОГО ВСЕГО!



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

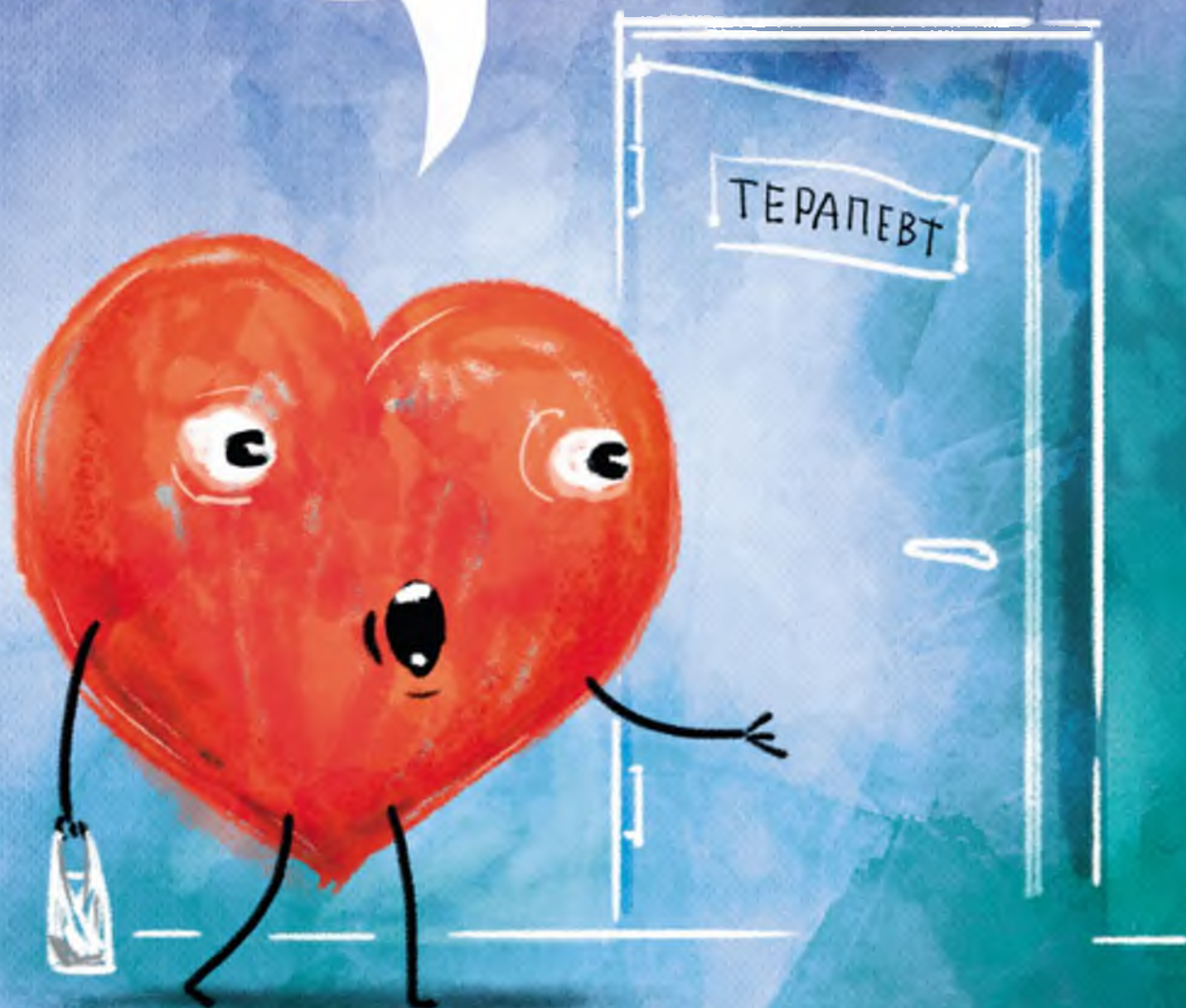
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



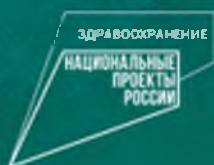
Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - курения и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ!



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
УКРЕПЛЯЕТ
СЕРДЦЕ**

КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

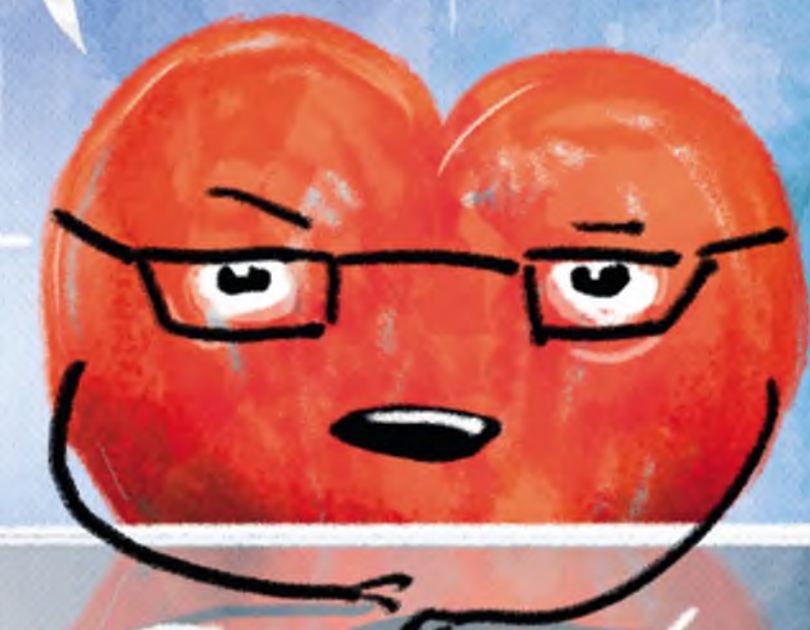
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



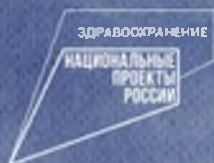
РЕКОМЕНДУЮ
КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

