

Формула здоровья



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ✓ предпочтительны правильно приготовленные блюда: на пару, вареные, запеченные
- ✓ рекомендуется употреблять не более 5 граммов соли в сутки



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ✓ занимайтесь ежедневно
- ✓ не менее 30 минут в день



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- ✓ курение и употребление алкоголя вредит всем органам и системам организма
- ✓ безопасной дозы нет



ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

- ✓ соблюдайте режим сна (не менее 7-8 часов в сутки)
- ✓ больше гуляйте на свежем воздухе



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДАВЛЕНИЯ

- ✓ нормальный уровень артериального давления от 120/80 до 130/85 мм.рт.ст.



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА

- ✓ не реже 1 раза в год измеряйте уровень сахара в крови



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- ✓ 1 раз в 3 года проходите диспансеризацию (в возрасте старше 40 лет – ежегодно)
- ✓ или 1 раз в год — профосмотр



СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

- ✓ если у вас появились какие-либо тревожные симптомы или вас беспокоит самочувствие, обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением

