



Радует



Физическая тренировка
Минимум 30 минут в день



Здоровое питание



Полноценный ночной сон



Стрессоустойчивость, гигиена эмоций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Огорчает

Курение, парение
Никотин вреден для здоровья



Алкоголь



**Гиподинамия
ожирение**



**Стресс, страх,
гнев, артериальная
гипертония**



АД оптимальное
120/80 мм.рт.ст



Глюкоза
крови < 6,1



Холестерин < 5
ммоль/л



ИМТ < 25
ОТ < 102 мужчины
ОТ < 88 женщины



Ежегодно проходите
профилактический
осмотр у врача

**ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

 **(3012) 377-300**
ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 32Б