



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫ ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЛЮДА: НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ, 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 НИЖЕ 140/90 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

