

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА?



## Правильно питайтесь:

Нет продуктов однозначно полезных или вредных есть можно всё, но в меру.

В среднем энергетическая ценность (калорийность) рациона за сутки должна составлять 1800-2400 ккал для женщин и 2200-3000 ккал для мужчин.

Ежедневный рацион должен включать в себя не менее 500-600 г в день свежих или высушенных овощей и фруктов (разделенных на несколько порций).<sup>1-3</sup>



## Будьте физически активны:

Умственный труд должен чередоваться с физическим.

Хороший способ сохранить сердце здоровым:

30-40 минут физической нагрузки каждый день (ходьба пешком, езда на велосипеде, работа по дому и на участке, плавание и т.д.).<sup>4-5</sup>



## Откажитесь от вредных привычек:

Курение, избыточное потребление алкоголя, стрессы убивают сердце.<sup>6</sup>



## Высыпайтесь:

Для нормальной работы сердца необходимо 7-8 часов полноценного сна ежедневно.<sup>6</sup>



## Будьте оптимистом:

тревога и уныние отрицательно влияют на сердце.<sup>6-7</sup>



## Посещайте врача:

Проходите обследования в рамках ежегодного профилактического осмотра и диспансеризации.<sup>8</sup>