



# ЗАМЕТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## РАЦИОН ПИТАНИЯ



### Ограничить потребление:

- Жидкости (от 2 до 1,5 литра в сутки)<sup>1</sup>
- Поваренной соли (менее 5-6 г в день)<sup>2,3</sup>
- Легкоусвояемых углеводов (содержатся в кондитерских изделиях, белом хлебе, макаронных изделиях, картофеле)<sup>4,5</sup>

### Увеличить потребление:

- Свежих или высушенных овощей и фруктов (не менее 500-600 г в день, разделенные на несколько приемов)<sup>4,5</sup>
- Прием пищи не менее 3 раз в сутки<sup>1</sup>

## РЕЖИМ



- Физическая нагрузка согласно рекомендациям лечащего врача (ходьба пешком, езда на велосипеде, работа по дому и на участке, плавание и т. д.)<sup>6</sup>
- Соблюдать распорядок дня (своевременный сон не менее 8 часов)<sup>1,2</sup>
- Избегать переутомления

## ЛЕЧЕНИЕ



### Необходимо выполнять все назначения врача<sup>1,2</sup>:

- Прием лекарств
- Контроль веса (с записью показателей в дневник)
- Контроль пульса, артериального давления и др. (по рекомендации Вашего лечащего врача)