

Хорошие привычки являются основой для борьбы с болезнями!

1



**Бросьте курить и строго ограничьте употребление алкоголя** <sup>2,4</sup>

2



**Занимайтесь умеренными физическими упражнениями и контролируйте вес своего тела** <sup>2,4</sup>

3



**Ешьте разумно и контролируйте калории** <sup>2,4</sup>

4



**Сохраняйте бодрое настроение**

Улучшите свой образ жизни

## Рацион питания

- Контролируйте потребление холестерина в пище. <sup>1,2</sup>
- Употребляйте больше овощей, фруктов, клетчатки и рыбы, богатой омега-3 жирными кислотами. <sup>1,2</sup>
- Контролируйте потребление соли до <6 г/сутки <sup>2</sup>

## Контроль веса

- Поддерживайте индекс массы тела <25 кг/м<sup>2</sup> <sup>2,4</sup>
- Первоначальной целью снижения веса для людей с избыточным весом или ожирением является снижение массы тела на 10% по сравнению с исходным уровнем. <sup>5</sup>

## Упражнения

- Фитнес важен для вашего общего здоровья. <sup>1</sup>
- Выполняйте аэробные упражнения умеренной интенсивности по 30-60 минут в день. <sup>3</sup>

## Контроль факторов риска

- Бросьте курить. <sup>1,2,4</sup>

Корректировка структуры питания



- Избегайте **фастфуда и жареной пищи** <sup>2</sup>
- Выбирайте продукты, **приготовленные из цельного зерна**, такие как цельная пшеница, овес, ячмень, кукуруза, коричневый рис и киноа <sup>2</sup>
- Ограничьте потребление напитков и продуктов **с высоким содержанием сахара** <sup>2</sup>
- Потребляйте **больше свежих овощей и фруктов** <sup>2</sup>
- Рыбу, мясо и птицу **готовьте на гриле или запекайте** <sup>2</sup>

Источники: 1. How to Lower Your Cholesterol: Rx, Lifestyle Changes, and More. [Электронный ресурс] URL: <https://www.healthline.com/health/high-cholesterol/tips-to-lower-cholesterol> (Дата обращения: 21.12.2020) 2. Grundy SM, Arai H, Barter P, et al. An International Atherosclerosis Society Position Paper: global recommendations for the management of dyslipidemia-full report. J Clin Lipidol. 2014;8(1):29-60. 3. American Heart Association recommendations for physical activity in adults and kids. [Электронный ресурс] URL: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> (Дата обращения: 23.12.2020) 4. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41(1):111-188. 5. Aim for a healthy weight. [Электронный ресурс] URL: [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/recommen.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/recommen.htm) (Дата обращения: 22.12.2020)  
CRE- RU-10138, дата согласования: 12-04-21, дата истечения: 11-04-23

МАТЕРИАЛ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ. ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДСТАВЛЕННАЯ В ДАННОМ МАТЕРИАЛЕ, НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ И НЕ ЗАМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА