

ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

- предпочтительны блюда на пару, вареные, запеченные
- не более 5 граммов соли в сутки

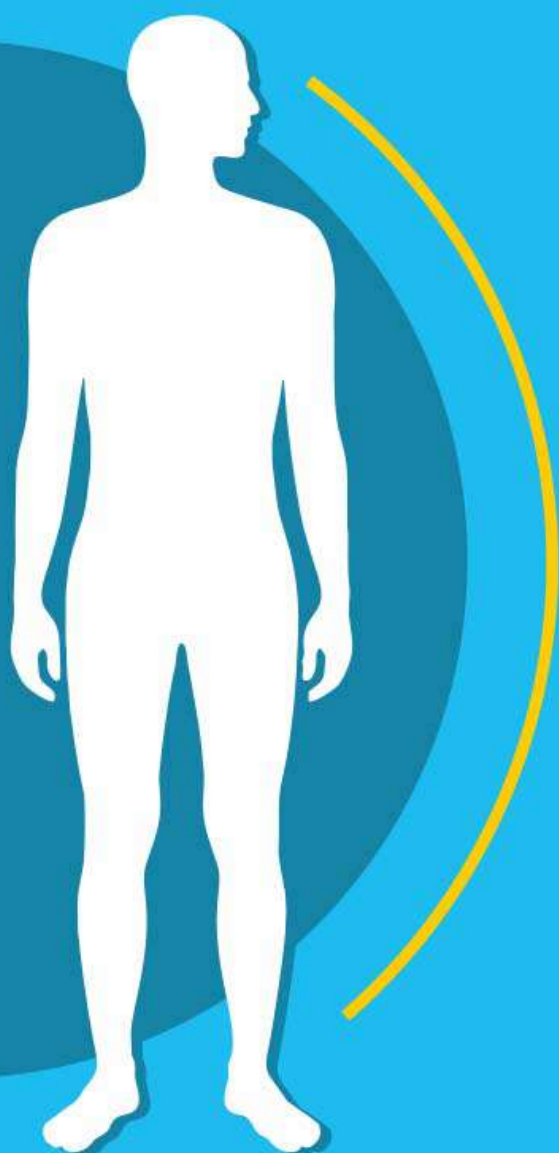
ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ:

- ежедневно
- не менее 30 минут в день

ИЗБЕГАЙ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ:

- соблюдай режим сна (не менее 7-8 часов в сутки)
- больше гуляй на свежем воздухе

ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ



- ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ давление
(норма: ниже 140/90 мм.рт.ст.)

- 1 раз в год ИЗМЕРЯЙ
УРОВЕНЬ САХАРА в крови

- 1 раз в 3 года ПРОХОДИ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
или 1 раз в год - профосмотр

- СВОЕВРЕМЕННО
обращайся к врачу