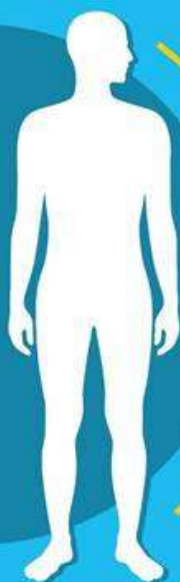


ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ



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

profilaktica.ru

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

profilaktica.ru