



Радует



Физическая тренировка
Минимум 30 минут в день



Здоровое питание



Полноценный ночной сон



Стрессоустойчивость, гигиена эмоций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Огорчает

Курение, парение
Никотин вреден для здоровья



Алкоголь



Гиподинамия ожирение



Стресс, страх, гнев, артериальная гипертония



АД оптимальное
120/80 мм.рт.ст



Глюкоза крови < 6,1



Холестерин < 5 ммоль/л



ИМТ < 25
ОТ < 102 мужчины
ОТ < 88 женщины



Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача

ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



(3012) 377-300

ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 32Б